Os segredos seculares dos monges tibetanos
para o rejuvenescimento perene

EDIÇÃO REVISADA

# A FONTE DA JUVENTUDE

Incluído o recém-descoberto "capítulo perdido"

PETER KELDER

*Prefácio de*
BERNIE SIEGEL

EDITORA BEST SELLER

Peter Kelder

**A FONTE DA JUVENTUDE**

Tradução de

EVELYN KAY MASSARO

Titulo original: *Ancient Secret of the Fountain of Youth* Copyright © Peter Kelder, 1985, 1989, 2001

Licença editorial para a Editora Nova Cultural Ltda.

Todos os direitos reservados.

Coordenação editorial

Janice Flórido

Editora de Arte

Ana Suely S. Dobón

Edição

Walter Sagardoy

Revisão

Levon Yacubian

Editoração eletrônica

Dany Editora Ltda.

EDITORA NOVA CULTURAL LTDA.

Direitos exclusivos da edição em língua portuguesa no Brasil adquiridos por Editora Nova Cultural Ltda.,

que se reserva a propriedade desta tradução.

EDITORA BEST SELLER

uma divisão da Editora Nova Cultural Ltda.

Rua Paes Leme, 524 - 10o andar - CEP 05424~10

Caixa Postal 9442 - São Paulo, SP

2002

Impressão e acabamento:

DONNELLEY COCHRANE GRÁFICA E EDITORA BRASIL LTDA.

DIVISÃO CÍRCULO - Fone (5511) 4191-4633

**Prefácio**

TODA SABEDORIA É ANTIGA E, aliás, nada tem de secreto. Quando você pensa que descobriu uma coisa nova e anteriormente desconhecida, é provável que ela já exista há séculos. Você não a conhecia simplesmente porque não fez o esforço de procurá-la.

E, afinal de contas, por que faria? Para que dar atenção à sabedoria dos antigos mestres se a ciência e a tecnologia modernas podem satisfazer todas as suas necessidades e vontades? Eu acho que a maioria das pessoas pensa assim até que uma doença grave lhe ameace a vida. Então elas são obrigadas a se confrontar com a própria mortalidade, e uma nova perspectiva se impõe. Quando se dão conta de que a ciência e a tecnologia não oferecem solução para a crise que estão enfrentando, seus valores e prioridades começam a mudar. Elas despertam para a vida. Começam a procurar a sabedoria que há de ajudá-las a se 3

comprometer cabal e significativamente com a vida. Descobrem a alegria de viver.

Em anos e anos de exercício da profissão de médico, eu descobri que as pessoas que enfrentam uma doença grave e, mesmo assim, conseguem viver mais que o esperado apresentam três traços específicos de personalidade. Têm espírito de luta, vontade de aprender e de mudar e uma grande abundância de recursos espirituais.

Recentemente, eu li as palavras de um *mahatma* que dizia que os indivíduos sadios ostentam três qualidades: ação, sabedoria e devoção. Em outras palavras, ele tinha escrito a mesma coisa que eu levei anos para descobrir sozinho. Se eu houvesse procurado as suas palavras há mais tempo, teria podido usar essa sabedoria para ajudar mais pessoas e teria poupado um bocado de tempo e energia.

Do mesmo modo, este livro pode lhe poupar tempo e energia. Ele contém informações muito práticas e uma grande quantidade de sabedoria que você pode utilizar para desencadear o processo de *rejuvenescimento.* E pode ajudá-lo a ter uma vida mais sadia e plena. Ao começar a ler estas páginas e a pôr sua sabedoria em prática, por favor, tenha em mente estas poucas palavras de conselho:

Primeiro, quando estiver seguindo as instruções deste livro, seja tolerante consigo mesmo. Se você for muito exigente, não estará senão preparando o seu fracasso. Proceda, pelo contrário, no seu próprio ritmo e no seu próprio estilo. Sinta prazer no progresso que fizer, mesmo nas ocasiões em que ele for lento. Lembre-se, o rejuvenescimento é um processo e só funcionará enquanto você gostar dele.

A seguir, veja-se a si mesmo como a pessoa que você quer ser. Os estudos demonstraram que a química do corpo se altera conforme o papel que um ator representa. A verdade é que nós todos somos atores no palco da vida, e todas as nossas vidas são moldadas pelos papéis que escolhemos representar. Para ter outro papel, mude a maneira como você se vê, e o mundo passará a percebê-lo de maneira diferente.

E, tal como os atores e os atletas, você deve ensaiar e praticar. Permita que este livro seja o seu treinador. Use-o não para evitar a morte, mas para

melhorar a sua qualidade de vida. Use-o para ter mais alegria de viver. Depois deixe-se surpreender com o seu longo tempo de vida. A longevidade não é o objetivo; é o subproduto de uma vida sadia vivida com alegria.

Por fim, nunca esqueça que a origem da fonte da juventude é *você.* Ela depende de você. Você tem o poder de ativar os mecanismos de vida e de morte em seu próprio corpo.

Não o digo para acusá-lo, e sim para lhe dar força.

Não espere até estar à beira da morte para despertar para a vida. Comece agora a vivê-

la plenamente e desencadeie o processo de rejuvenescimento.

Paz,

Dr. Bernie S. Siegel

**Apresentação**

ESTE LIVRO SIMPLES e extraordinário não é para qualquer um. Só deverá ser lido por quem possa aceitar a idéia aparentemente absurda de que o envelhecimento pode ser revertido. Só deverá lê-lo quem ouse acreditar que a Fonte da Juventude realmente existe. Se você se aferra à noção de que essas coisas são impossíveis, vai perder tempo lendo este livro. Se, em contra partida, consegue aceitar que o "impossível" está a seu alcance, então prepare-se para receber uma abundância de frutos.

Segundo o que sei, o livro de Peter Kelder é a única fonte escrita desta valiosa informação: cinco antigos ritos tibetanos que são a chave para a vitalidade, saúde e juventude perenes. Por milhares de anos esses ritos, aparentemente mágicos, ficaram secretamente guardados nos mais remotos templos do Himalaia. E, de início, chegaram ao conhecimento do mundo ocidental pela edição original do livro de Peter Kelder, publicada há mais de cinqüenta anos. Mas, desde essa época, o livro e sua extraordinária riqueza de informações ficaram praticamente perdidos e esquecidos. O propósito desta

edição nova e revisada é trazer a mensagem do Peter Kelder de volta ao público, na esperança de que um grande número de pessoas seja influenciado e ajudado por ele.

É impossível dizer se a história narrada por Kelder sobre o coronel Bradford é ficção, 4

verdade ou uma mistura das duas. Mas a validade da mensagem está fora de cogitação. Minha própria experiência, assim como as cartas e telefonemas que tenho recebido de leitores de todo o mundo provam, para minha completa satisfação, que os cinco ritos realmente funcionam! Não posso prometer que os ritos apagarão cinqüenta anos de sua idade, que o transformarão da noite para o dia ou o farão viver até os 125 anos, mas sei que eles podem ajudar todos a aparentar e a sentir-se anos mais jovens, e a conquistar maior sensação de bem-estar. Se você executar os ritos diariamente, começará a notar resultados em trinta dias ou menos. Após dez semanas, aproximadamente, é provável que constate benefícios mais substanciais. Seja qual for o andamento de seu progresso, será sempre emocionante o momento em que seus amigos começarem a comentar que você está parecendo mais jovem e saudável.

Que os cinco ritos funcionam, está fora de questão, mas a grande pergunta é *como?* De que maneira exercícios simples como estes podem exercer um efeito tão profundo no processo de envelhecimento? É interessante notar que a explicação de Peter Kelder, que você lerá em seguida, encontra apoio em recentes avanços científicos. A fotografia Kirlian, que mostra o corpo cercado por um campo elétrico invisível a olho nu, ou aura ,sugere que somos "alimentados" por alguma forma de energia que permeia o Universo. É fato também que a aura de uma pessoa jovem e saudável é bem diferente da de alguém idoso e com pouca saúde.

Durante milhares de anos os místicos do Oriente vêm afirmando que o corpo possui sete centros de energia correspondentes às sete glândulas endócrinas, e que os hormônios produzidos por essas glândulas regulam todas as funções corporais. Recentes pesquisas médicas descobriram indícios convincentes de que até mesmo o processo de envelhecimento é regulado por um hormônio.

Tudo indica que a glândula pituitária começa a produzir um "hormônio da morte" por ocasião do inicio da puberdade. Aparentemente esse "hormônio da morte" interfere na capacidade de nossas células utilizarem os hormônios benéficos, tal como o do crescimento. Como resultado, nossas células e órgãos pouco a pouco vão se deteriorando e finalmente morrem. Em outras palavras, o processo de envelhecimento cobra seu preço.

Se, como afirma Kelder, os cinco ritos restabelecem o equilíbrio dos sete centros de energia, conseqüentemente pode ocorrer a normalização desse desequilíbrio hormonal, o que torna possível às nossas células se dividirem e funcionarem como faziam quando éramos jovens. Assim, de fato, vamos nos tornando "mais jovens" a cada dia.

Você pode concordar ou não com essa afirmação. Já aviso que neste livro você encontrará muitos outros pontos dos quais poderá discordar. O importante é evitar que suas discordâncias o desviem do tema central do livro os benefícios conquistados mediante a repetição dos cinco ritos. Só existe um modo de descobrir se eles funcionarão para você, e esse modo é *tentar.* Experimente e dê aos ritos a oportunidade de fazerem efeito.

Como acontece sempre que se tem um objetivo em mira, os benefícios só virão como resultado de seu empenho. Você deve estar disposto a investir um pouco de tempo e energia para executar diariamente os cinco ritos. Se, depois de algumas semanas, perder o interesse e passar a praticá-los apenas de vez em quando, não espere o melhor dos resultados.

Felizmente, a maioria das pessoas acha a rotina de fazer os cinco ritos não apenas fácil como também agradável.

Quando, depois da leitura deste livro, você começar a praticar os cinco ritos, procure ter duas certezas em mente. Primeiro, saiba que você é uma pessoa especial, que pode ver além dos pensamentos e opiniões limitadas dos outros; se não fosse assim, não teria sido atraído por este livro. Segundo, saiba que você merece ter seus mais caros desejos realizados, até mesmo a vontade de possuir uma renovada vitalidade e juventude. Os que no fundo se acreditam

indignos e não merecedores são aqueles que parecem jamais colher as *benesses* da vida.

Quando você se considera em alta estima, e quando sabe que é digno do melhor que a vida pode oferecer, o que de fato está fazendo é *amar a si mesmo.* O amor-próprio lhe permite sentir-se bem a respeito de quem e o que você é, e isso aumenta a velocidade do processo de renovação.

Os que não gostam de si mesmos, ou se vêem como inadequados, carregam um fardo que só pode acelerar os danos da velhice e da má saúde. Os que se enriquecem com o tesouro do amor por si próprios tornam tudo possível.

*O Editor*

5

*Os Antigos Segredos da*

*Fonte da juventude*

## Primeira Parte

*Todo homem deseja viver para sempre, mas nenhum homem quer ser velho.*

**- JONATHAN SWIFT**

UMA TARDE, ALGUNS ANOS ATRÁS, eu estava no parque lendo um jornal quando um senhor idoso veio sentar-se a meu lado. Aparentando ter quase setenta anos, ele era calvo e grisalho, tinha os ombros caídos e apoiava-se numa bengala para caminhar. Eu nem podia imaginar que, daquele momento em diante, toda minha vida mudaria para sempre.

Não levou muito para nós dois estarmos envolvidos numa fascinante conversa. Eu soube que o velho era um oficial reformado do Exército Britânico e que também servira no corpo diplomático. Em conseqüência disso, ele havia viajado para, praticamente, todas as partes do mundo. O coronel Bradford, como eu o chamarei, embora esse não seja seu verdadeiro nome, me deixou encantado com os relatos de suas aventuras.

Quando nos despedimos, combinamos de nos encontrar outras vezes e logo nos tornamos amigos íntimos. Freqüentávamos a casa um do outro, e nossas conversas iam até tarde da noite.

Numa dessas ocasiões, percebi que o coronel Bradford estava desejoso de me contar algo muito importante, mas que algum motivo o impedia. Procurei deixá-lo à vontade, garantindo que, se queria me confessar alguma coisa, eu guardaria segredo. Timidamente de início, mas depois com crescente confiança, ele começou a falar.

Enquanto servia na Índia, o coronel Bradford por vezes entrava em contato com nativos de remotas regiões do interior e ouvia muitas histórias fascinantes sobre a vida e os costumes deles. Um relato que particularmente atraiu seu interesse foi repetido várias vezes e sempre pelos nativos de um determinado distrito. Os andarilhos vindos de outras regiões pareciam desconhecê-lo.

Essa história falava de um grupo de lamas ou sacerdotes tibetanos que conheciam o segredo da Fonte da Juventude.

Durante milhares de anos, esse conhecimento extraordinário se transmitiu de geração em geração aos membros da seita. E, embora os lamas não se empenhassem em mantê-lo em sigilo, vastas e desabitadas cadeias de montanhas os isolavam completamente do mundo exterior, de modo que sua sabedoria continuou sendo um segredo conhecido unicamente por eles. Esse mosteiro e sua Fonte da Juventude haviam se tornado quase uma lenda para os nativos. Tais pessoas contavam histórias de velhos que tinham recuperado a saúde, força e vigor misteriosamente, depois de conviverem com esses lamas. No entanto, ninguém conseguia dizer com exatidão onde ficava esse estranho e maravilhoso lugar.

A exemplo de tantos outros homens, o coronel Bradford havia começado a envelhecer aos quarenta anos, e o processo continuava. Quanto mais ouvia contar sobre essa milagrosa Fonte da Juventude, mais se tornava convencido da real existência desse lugar. Então, começou a coletar informações a respeito da distância, das características da região e de outros dados que poderiam ajudá-lo a localizar o tal mosteiro. Uma vez iniciada a investigação, ele foi ficando cada vez mais obcecado pela idéia de encontrar a Fonte da Juventude.

Esse desejo, me contou o coronel, tornou-se tão irresistível, que ele decidiu voltar à Índia e encontrar o mosteiro e seu segredo. E me convidou a acompanhá-lo nessa busca.

Em geral, eu teria encarado uma história dessas com grande ceticismo, mas o coronel me parecia absolutamente sincero. Quanto mais ele me contava sobre a Fonte da Juventude, mais eu me tornava convencido de que poderia ser verdade. Durante algum tempo sentime tentado a acompanhá-lo na busca mas, quando comecei a analisar o lado prático da situação, acabei tomando a resolução mais sensata e desisti da idéia.

Logo que o coronel Bradford partiu, comecei a duvidar de que tomara a decisão certa.

Querendo me consolar, concluí que talvez fosse um erro querer vencer o envelhecimento.

Quem sabe devêssemos nos conformar em envelhecer com dignidade, sem pedir mais da vida do que os outros esperam. Entretanto, no fundo de minha mente, ficou guardada a empolgante possibilidade da existência de uma Fonte da Juventude, e desejei que o coronel a encontrasse.

*

ANOS SE PASSARAM E, devido aos afazeres cotidianos, o coronel Bradford e seu Shangri-lá foram desaparecendo de minha memória. Então, certa noite, ao voltar ao meu apartamento, encontrei uma carta com a caligrafia do coronel. Não perdi tempo em abri-la e li uma mensagem que parecia ter sido escrita com alegre ansiedade. O coronel dizia que, apesar das demoras e reveses frustrantes, estava prestes a descobrir a Fonte da Juventude. Não deixava endereço para resposta, mas fiquei aliviado ao saber que ele ainda estava vivo.

Muitos meses se passaram antes que eu tivesse novas notícias. Quando finalmente chegou a segunda carta, abri-a com mãos trêmulas. Por um instante não consegui acreditar no que estava lendo. As novidades eram muito melhores do que eu poderia esperar: o coronel não só havia encontrado a Fonte da Juventude como a estava trazendo para os Estados Unidos e chegaria, no máximo, em dois meses.

Quatro anos tinham se passado desde que eu vira meu velho amigo. Comecei a imaginar se ele havia sofrido alguma mudança nesse período. Teria a Fonte da Juventude lhe permitido parar o relógio? Estaria como há quatro anos ou pareceria apenas um ano mais velho em vez de quatro?

Finalmente chegou a oportunidade de eu ter a resposta para tais perguntas. Certa noite, quando eu estava só em casa, o interfone tocou e o porteiro do prédio informou: "O coronel Bradford está aqui e deseja vê-lo". Mais do que

depressa mandei-o subir. Pouco depois, a campainha tocou, e corri para atender. Mas, para minha decepção, vi à minha frente não o coronel Bradford, mas um homem muito mais jovem. Notando minha surpresa, o estranho indagou:

- Você não me esperava?

- Você não estava me aguardando? Que decepção - acrescentou com um sorriso -, eu esperava ser recebido com mais entusiasmo. Olhe bem para mim. Será que preciso me apresentar?

A confusão transformou-se em espanto e depois em perplexa incredulidade, enquanto eu olhava para o desconhecido à minha frente. Pouco a pouco fui percebendo que os traços de seu rosto eram mesmo parecidos com os do coronel. Mas esse homem devia se parecer com ele quando estava no auge da vida. Em vez de um velho pálido, encurvado, que andava com a ajuda de uma bengala, vi uma pessoa alta e ereta. Tinha o rosto firme e cabelos fartos e escuros, com apenas alguns fios brancos.

- Sou eu mesmo - afirmou o coronel. - E, se você não me convidar a entrar, pensarei que é um sujeito muito mal-educado.

Com jubiloso alivio, abracei meu amigo e, incapaz de esconder a ansiedade, deixei-o entrar sob uma torrente de perguntas.

- Espere, espere - protestou ele de bom humor. - Primeiro recupere o fôlego e depois lhe contarei tudo o que aconteceu.

E foi o que fez.

*

ASSIM QUE CHEGOU AO NORTE da Índia, o coronel rumou diretamente para a fronteira tibetana e o distrito onde supostamente ficavam as montanhas fabulosas e a Fonte da Juventude.

Afortunadamente, ele conhecia bem o idioma local e passou vários meses estabelecendo contatos e fazendo amigos. Depois levou muitos outros meses juntando as peças do quebra-cabeça.

Foi um processo longo e lento, mas a persistência acabou lhe rendendo o tão cobiçado prêmio. Depois de uma longa e perigosa expedição aos rincões mais remotos do Himalaia, ele finalmente encontrou o mosteiro que, segundo a lenda, guardava o segredo do 7

rejuvenescimento e juventude perene.

Eu gostaria de ter tempo e espaço para registrar todas as coisas que o coronel Bradford vivenciou depois de ser admitido no mosteiro. Mas talvez seja melhor assim, pois a maior parte do relato parece mais fantasia do que fato. As práticas dos lamas, sua cultura e total indiferença pelo mundo exterior são de difícil compreensão para o homem ocidental.

No mosteiro não havia idosos entre os homens e as mulheres. Os lamas chamavam o coronel de "O Antigo", pois fazia muito tempo que não viam ninguém tão velho quanto ele. Para os tibetanos, o coronel era uma grande novidade.

- Nas duas primeiras semanas depois de minha chegada - contou o coronel -, eu me senti como um peixe fora da água. Eu me maravilhava com tudo e, às vezes, mal conseguia acreditar em meus próprios olhos. Logo minha saúde começou a melhorar. Dormia profundamente à noite e todas as manhãs acordava sentindo-me cada vez mais disposto. Não passou muito tempo para eu descobrir que só precisava da bengala para subir morros.

Certa manhã, cerca de três meses depois de chegar, eu tive a maior surpresa de minha vida.

Entrei pela primeira vez numa sala ampla e bem-arrumada do mosteiro, usada como biblioteca de velhos manuscritos. Numa de suas extremidades havia um espelho de corpo inteiro. Como eu passara dois anos viajando por essa remota e primitiva região, há muito não via minha imagem refletida. Assim, com certa curiosidade, aproximei-me do espelho.

"Olhei com descrédito a imagem que estava diante de mim. Minha aparência física mudara tão radicalmente que eu parecia ter quinze anos menos. Pela mesma quantidade de anos, eu ousara acreditar que a Fonte da Juventude existia de verdade e agora, diante de meus próprios olhos, eu via a prova física de sua realidade.

"Palavras não podem descrever a alegria e a emoção que senti. Nas semanas e meses seguintes, minha aparência continuou a melhorar, e a mudança se tornou cada vez mais nítida para os que me cercavam. Logo meu título honorário, 'O Antigo', caiu em desuso."

Nessa altura de seu relato, o coronel foi interrompido por batidas à porta. Eu a abri e me deparei com um casal que, apesar de ser de amigos meus, escolhera uma hora inoportuna para me visitar. Ocultando meu aborrecimento da melhor forma possível, apresentei-os ao coronel e conversamos por algum tempo. Então, o coronel se levantou e declarou: - Lamento precisar deixá-los tão cedo, mas tenho outro compromisso esta noite. Espero vê-los de novo muito em breve. - Quando fui acompanhá-lo até a porta, ele me acrescentou baixinho: - Você pode almoçar comigo amanhã? Prometo lhe contar tudo sobre a Fonte da Juventude.

Combinamos a hora e o lugar, e o coronel partiu. Quando voltei aos meus amigos, um deles comentou:

- É, sem dúvida, um homem fascinante, mas parece jovem demais para ser um oficial reformado das Forças Armadas.

- Que idade você pensa que ele tem?

- Uns quarenta anos, no máximo, mas por sua conversa qualquer um pensaria que tem muito mais.

- Sim, no máximo - respondi distraidamente. Então dirigi a conversa para outro assunto.

Eu não tinha a intenção de repetir a história do coronel antes de ele me contar tudo o que lhe acontecera.

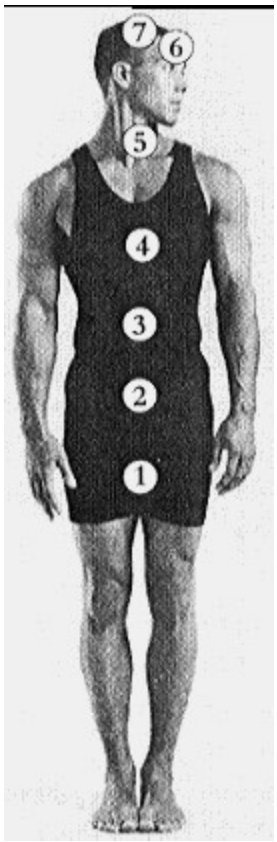
No dia seguinte, depois de almoçarmos juntos, o coronel levou-me para o seu quarto de hotel. E lá, finalmente, me contou tudo sobre a Fonte da Juventude.

- A primeira coisa importante que me ensinaram quando entrei para o mosteiro - explicou o coronel - foi que o corpo tem sete centros de energia, que poderiam ser chamados vórtices.

Os hindus os denominam chacras.

Trata-se de poderosos campos energéticos, invisíveis aos olhos, mas cuja existência é indiscutível. Os sete vórtices controlam as sete glândulas do sistema endócrino, e estas, por sua vez, regulam todas as funções do corpo, inclusive o processo de envelhecimento.

*"O primeiro vórtice (denominado* chacra genésico *) situa-se* na *base* aa *espinha; o segundo (o* chacra gástrico *), na região do baixo-ventre, abaixo do umbigo; o terceiro (o* chacra esplênico *), acima do umbigo e abaixo do peito; o quarto (o* chacra cardíaco *), no centro do peito; o quinto vórtice (o* chacra laríngeo *) fica na região* da *garganta; o sexto (o* chacra frontal *), no centro da testa, entre as sobrancelhas. E o sétimo, o vórtice mais elevado (o* chacra 8




coronário *), localiza-se no alto* da *cabeça*[1.]

*"Num organismo sadio, todos esses vórtices giram a grande velocidade, fazendo com que a energia vital, também chamada* prana *ou* energia etérea, flua, subindo pelo sistema endócrino.

"Mas, se um ou mais desses centros começa a diminuir a velocidade de rotação, o fluxo da energia vital fica inibido ou bloqueado - e disso resulta o envelhecimento ou a doença.

"Num indivíduo jovem, esses vórtices estendem-se para fora do corpo, mas nos velhos, fracos e doentes, eles mal conseguem atingir a superfície. O modo mais rápido de se recuperar a saúde, vitalidade e juventude é fazer esses centros de energia voltarem a girar normalmente.

Existem cinco exercícios simples para tal finalidade. Qualquer um deles sozinho já é bom, mas os melhores resultados são alcançados quando se

praticam todos eles. Esses exercícios não são uma ginástica. Os lamas os chamam de 'ritos' e é assim que vou me referir a eles daqui por diante."

*[Alerta do editor: antes de fazer os exercícios abaixo, leia o apêndice na página **30**.]*

*Os sete vórtices energéticos do corpo controlam as sete glândulas endócrinas. Estão dispostos em coluna da seguinte maneira (1) a base da espinha; (2) o baixo ventre, abaixo do umbigo; (3) o abdômen, acima do umbigo e abaixo do peito; (4) o centro do peito; (5) a garganta; (6) o centro da testa, entre as sobrancelhas; e (7) o alto da cabeça.*

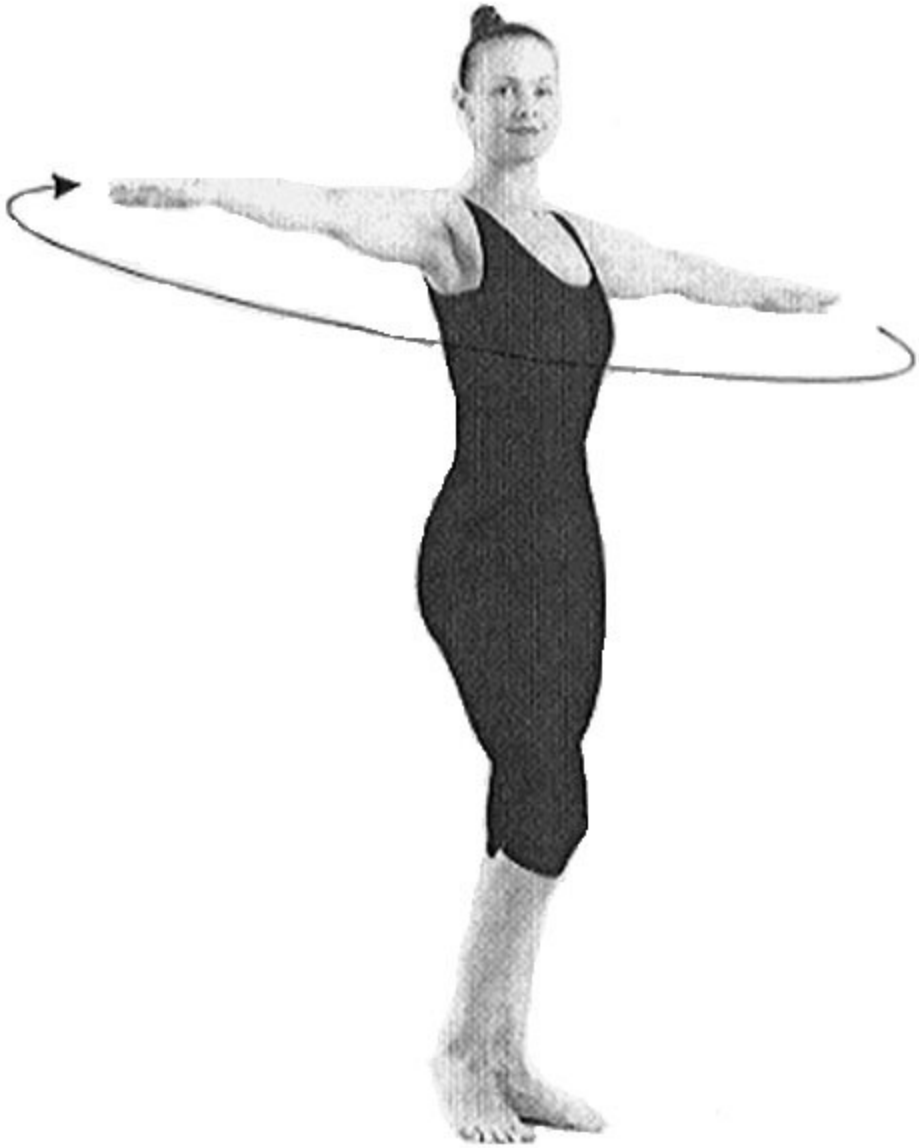
*Quando todos os vórtices energéticos giram em alta velocidade e sincronizadamente, o organismo goza de saúde perfeita. Quando um ou mais vórtices perdem. a velocidade, ocorrem o envelhecimento e a deterioração física.*

**RITO NÚMERO 1**

- O primeiro rito é muito simples - continuou o coronel. - É feito com o propósito expresso de aumentar a velocidade dos vórtices. As crianças costumam fazê-lo quando brincam.

"Tudo o que você tem a fazer é ficar de pé, ereto, com os braços estendidos para os lados, na horizontal. Em seguida, gire de um lado a outro até ficar um pouco tonto. Lembre-se!

1 Apesar de alguns estudiosos dizerem que existem muitos chacras ou vórtices, talvez milhares deles no organismo, a visão mais aceita é a de que são esses os sete centros primários. Na edição original deste livro, o sr. Kelder afirma que existem dois vórtices importantes na região dos joelhos. Ele também não vincula os vórtices às glândulas endócrinas. Tomei a liberdade de fazer esse acréscimo para adequar a obra ao ponto de vista mais atual. - *O Editor* 9



é importante começar a girar partindo da esquerda para a direita. Em outras palavras, se você colocasse um relógio deitado no chão, teria de girar no seguindo os ponteiros deste.

"De início, a maioria dos adultos não conseguirá girar mais do que meia dúzia de vezes sem ficar bastante tonto. Como iniciante, você não deverá tentar mais do que isso. Se tiver vontade de sentar ou deitar para se recuperar da tontura, faça-o à vontade. Eu mesmo fiz isso muitas vezes quando estava começando. Então nas primeiras vezes, pratique o rito somente até sentir uma ligeira tontura. Com o tempo, à medida que for fazendo todos os cinco

ritos, você será capaz de girar cada vez mais vezes, sentindo menos desconforto.

RITO NÚMERO UM

*De pé, os braços estendidos, as mãos com a palma voltada para baixo, gire em sentido horário*

"Para diminuir a tontura, você pode agir como os dançarinos ou patinadores. Antes de começar a girar, focalize a vista num único ponto a sua frente. À medida que for começando a girar, continue fixando esse ponto até onde for possível. Ele acabará saindo do seu campo de vista. Quando isso acontecer, vire a cabeça bem rápido e volte a fixá-lo. Esse ponto de referência lhe permitirá ficar menos desorientado e menos tonto.

"Quando eu estava na Índia, impressionavam-me muito os *maulawiyah*, ou dervixes, como são conhecidos, que ficavam girando sem parar num frenesi religioso. Depois que me ensinaram o rito 1,lembrei-me de duas coisas ligadas a essa prática. Primeiro, os dervixes sempre giravam da esquerda para a direita, ou seja, no sentido horário. Segundo, os dervixes mais idosos eram fortes, viris e robustos. Bem mais do que a média dos homens da mesma idade.

"Quando falei com um dos lamas sobre isso, ele me informou que a dança dos dervixes produzia mesmo um efeito benéfico, mas que a prática podia ser prejudicial. Os giros em excesso superestimulam alguns dos vórtices, acabando por deixá-los esgotados. Tal prática tem o efeito de inicialmente acelerar o fluxo de energia vital, mas depois o bloqueia. Esse aumento e diminuição excessivos fazem com que o dervixe experimente uma espécie de 'maré psíquica', que ele confunde com um fenômeno espiritual ou religioso.

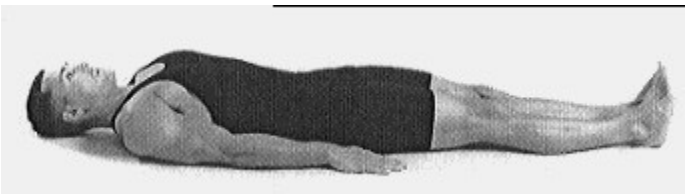
"Os lamas jamais cometem excessos", concluiu o coronel. "Enquanto os dervixes giram centenas de vezes, os lamas fazem apenas uma dúzia de giros, só para estimular a ação dos vórtices."

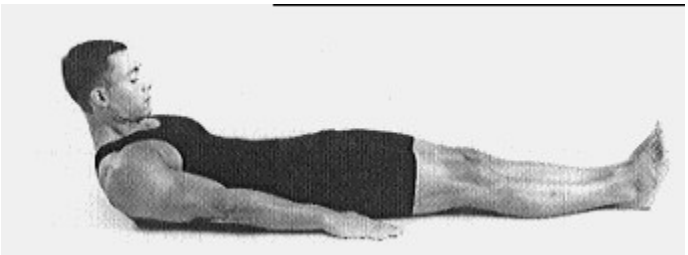
**RITO NÚMERO 2**

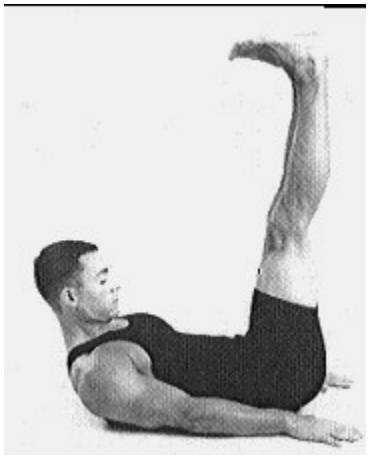
O coronel prosseguiu em sua explanação:

- O segundo rito estimula ainda mais os sete vórtices. Ele também é muito simples. A pessoa fica deitada de costas no chão, sobre um tapete ou qualquer outro forro macio. Os lamas executam o exercícios sobre o que os ocidentais chamam de "tapete de oração", com cerca de 60 centímetros de largura e 1,80 metro de comprimento. Ele é bem espesso, feito de lã e um tipo de fibra vegetal. Sua única função é proteger o corpo do chão frio. No entanto, costuma-se atribuir um sentido religioso a tudo que os lamas fazem, daí o nome de tapete de oração.

10







"Uma vez deitado de costas, estenda os braços ao longo do corpo e vire as palmas das mãos para o chão, mantendo os dedos fechados. Então, erga a cabeça do chão, encostando o queixo no peito. Ao mesmo tempo, vá levantando

as pernas, com os joelhos retos, até ficarem na vertical. Se possível, deixe as pernas descerem para trás, ficando sobre a cabeça, mas não dobre os joelhos.

"Depois, vagarosamente, abaixe a cabeça e pernas, mantendo os joelhos firmes, até voltar à posição inicial. Deixe os músculos relaxarem e depois repita o rito.

A cada repetição, estabeleça um ritmo de respiração: inspire profundamente ao erguer as pernas e a cabeça; expire todo o ar dos pulmões ao baixá-las. Entre as repetições, enquanto você relaxa os músculos, continue respirando na mesma cadência. Quanto mais profundamente respirar, melhor.

"Se você for incapaz de manter os joelhos perfeitamente retos, só dobre-os o mínimo necessário. Mas, prosseguindo na prática, empenhe-se em manter as pernas sempre bem estendidas.

"Um dos lamas me contou que, quando iniciou a prática deste simples rito, ele era tão velho, fraco e decrépito que não tinha como manter as pernas retas. Por isso, começou erguendo as pernas dobradas. Pouco a pouco foi ganhando maior elasticidade e, no final de três meses, já era capaz de esticá-las por completo."

RITO NÚMERO 2

*1.*

*Deite-se de costas com os braços junto ao corpo.*

*2.*

*Encoste o queixo no peito.*

*3.*

*Sem dobrar os joelhos, erga as pernas até que fiquem em posição vertical.*

O coronel prosseguiu:

- Eu me encantei com esse lama em particular. Quando me contou sobre suas dificuldades iniciais, ele era um modelo de saúde e juventude, embora eu soubesse que tinha muitos anos mais do que eu. Pelo puro prazer de se exercitar, ele costumava subir da horta para o mosteiro, várias dezenas de metros acima, carregando nas costas um saco com 50

quilos de hortaliças. Ele ia devagar, mas nunca parava. Quando chegava, não parecia exausto.

Na primeira vez que tentei segui-lo, tive de parar, ao menos, duas dúzias de vezes para 11

recuperar o fôlego. Mais tarde tornei-me capaz de subir o morro com facilidade e sem ajuda da bengala. Mas isso é outra história.

**RITO NÚMERO 3**

- Este rito deve ser praticado logo depois do segundo e é também muito simples -

afirmou o coronel. - Ajoelhe-se no chão com o corpo ereto e os braços estendidos paralelamente ao corpo. As palmas das mãos devem ficar encostadas na lateral das coxas.

"Incline a cabeça para a frente, até o queixo tocar o peito. Depois, atire a cabeça para trás, o máximo possível e, ao mesmo tempo, incline-se para trás, o máximo possível e, ao mesmo tempo, incline-se para trás, arqueando o corpo. Nesse movimento você se escorará nas mãos que se apóiam nas coxas. Feito isso, volte à posição original e comece de novo o rito.

RITO NÚMERO 3

*1.*

*Ajoelhe-se no chão com o corpo ereto. Apóie as mãos nas coxas.*

*2.*

*Encoste o queixo no peito.*

*3.*

*Arqueie a espinha ao mesmo tempo que inclina delicadamente a cabeça para trás o máximo possível.*

"Como no Rito 2, você deve estabelecer uma respiração ritmada. Inspire profundamente quando arquear a espinha e exale ao voltar à posição ereta. A respiração profunda é extremamente benéfica, por isso encha os pulmões o máximo que conseguir.

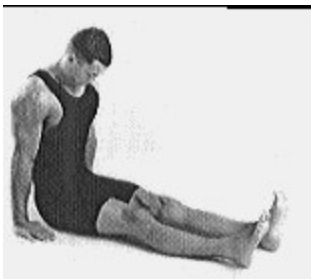
"Já vi mais de duzentos lamas fazendo juntos este rito. Para manter a atenção em si próprios, eles fechavam os olhos e assim se interiorizavam, eliminando as distrações.

"Há milhares de anos, os lamas descobriram que todas as respostas para os imponderáveis mistérios da vida são encontradas dentro de nós mesmos, que todas as coisas que se juntam para criar nossa vida se originam dentro do individuo. O homem ocidental jamais *foi* capaz de compreender esse conceito. Ele pensa, como eu fazia antes, que nossa vida é moldada pelas forças incontroláveis do mundo material. Por exemplo, a maioria dos ocidentais acredita que nosso corpo deve envelhecer e se deteriorar porque essa é uma lei da natureza.

Os lamas olham para dentro de si próprios e sabem que isso não passa de uma ilusão criada pelo próprio homem.

"Os lamas, particularmente os que vivem nesse mosteiro, estão realizando um magnífico trabalho em benefício do mundo. No entanto, ele é feito no plano astral. A partir desse plano, os lamas auxiliam a humanidade em todo o globo terrestre, pois ele fica acima das vibrações do mundo físico e é um poderoso ponto focal onde é possível se realizar muito com pouco esforço.

"Um dia, o mundo despertará surpreso para ver os resultados das grandes obras realizadas por esses lamas e outras forças invisíveis. Está chegando rapidamente a hora em 12



que se iniciará o alvorecer de uma nova era, quando então poderemos ver um novo mundo.

Será uma época em que o homem aprenderá a usar suas poderosas forças interiores para vencer a guerra e a pestilência, o ódio e a amargura.

"A assim chamada 'humanidade civilizada' está de fato vivendo na mais escura das idades das trevas. No entanto, estamos sendo preparados para coisas melhores e mais gloriosas. Cada um de nós que se esforça para elevar sua consciência a níveis mais altos ajuda a elevar a consciência da humanidade com um todo. Assim, a execução dos cinco ritos exerce um impacto muito maior do que os benefícios físicos que proporcionam."

**RITO NÚMERO 4**

- Na primeira vez que tentei executar o rito 4 - comentou o coronel Bradford -, ele me pareceu muito difícil. Mas, depois de uma semana, eu o estava executando com facilidade.

"Primeiro, sente-se com as pernas estendidas para a frente, deixando uma distância de uns quarenta centímetros entre os pés. Mantendo o corpo ereto, coloque as palmas das mãos no chão, voltadas para a frente, ao lado das nádegas. Depois, incline a cabeça, fazendo o queixo tocar o peito.

"Em seguida, incline a cabeça para trás o máximo possível. Ao mesmo tempo, erga o corpo de modo que os joelhos dobrem enquanto os braços permanecem retos. O tronco e as coxas deverão ficar retos, horizontalmente em relação ao chão; os braços e as pernas estarão em posição perpendicular ao chão. Então, tensione todos os músculos do corpo. Por fim, relaxe ao voltar à posição inicial e descanse antes de repetir o exercício.

"Uma vez mais, a respiração é importante. Inspire profundamente ao elevar o corpo, segure a respiração durante a tensão dos músculos e exale completamente enquanto volta à posição inicial. Continue respirando no mesmo ritmo no intervalo entre as repetições.

"Depois de deixar o mosteiro, estive em várias cidades da Índia e dei aulas sobre os cinco ritos para ingleses e indianos. Constatei que os praticantes mais velhos, tanto de um grupo quanto de outro, sentiam que precisavam executar esse quarto rito com perfeição já no início, ou não extrairiam benefícios dele. Foi dificílimo persuadi-los de que estavam enganados.

Por fim, eu os convenci a empenhar-se ao máximo para ver o que aconteceria dentro de um mês. Quando consegui levá-los a simplesmente dar o melhor de si nos ritos, os resultados, depois de trinta dias, foram mais que gratificantes.

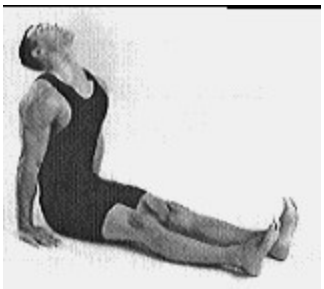
"Numa das cidades em que ensinei, vários alunos idosos mal conseguiam erguer o corpo do chão quando tentavam executar esse quarto rito. Então notei que o maior problema era a presença, na mesma classe, de jovens que executavam o rito com grande facilidade; e isso desencorajava os mais velhos. Assim, resolvi separar os alunos em dois grupos, segundo a idade, e expliquei várias vezes aos idosos que eu também encontrara grande dificuldade nesse rito, mas que agora conseguia repeti-lo cinqüenta vezes sem sentir nenhuma exaustão nervosa ou muscular. E, para provar, executei o exercício diante deles. Daí por diante, o grupo dos mais velhos bateu todos os recordes de progresso.

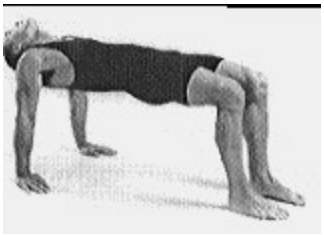
"A única diferença entre juventude e vigor, e velhice e má saúde é a velocidade de giro dos vórtices. Quando uma pessoa mais velha aumenta a velocidade de seus vértices, ela novamente se torna saudável e vigorosa."

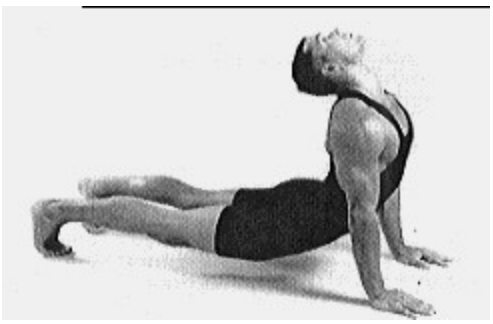
RITO NÚMERO QUATRO

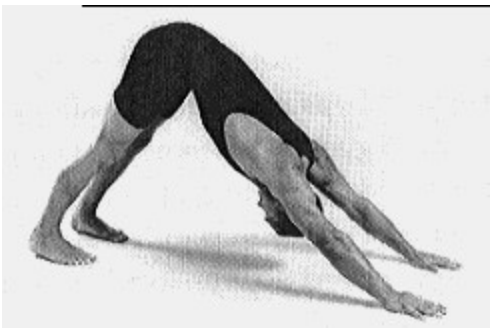
*1.*

*Sente-se no chão com as pernas estendidas, os pés separados e as mãos no piso.*









*2.*

*Encoste o queixo no peito.*

*3.*

*Incline a cabeça para trás o máximo possível.*

*4.*

*Conservando os braços esticados e as mãos e os pés no lugar, dobre os joelhos e erga o tronco até que ele fique em posição horizontal. Contraia os músculos e relaxe.*

**RITO NÚMERO 5**

O coronel começou, então, a me explicar o quinto rito: - Deite-se de bruços no chão. Em seguida, erga o corpo, apoiando-se nas palmas das mãos e dedos dos pés, que deverão ficar flexionados. Durante todo o rito, mantenha uma distância de cerca de 50 centímetros entre os pés e entre as mãos.

"Mantendo pernas e braços retos, arqueie a espinha e leve a cabeça para trás o máximo possível. Depois, dobrando-se nos quadris, erga o corpo até ele ficar como um invertido. Ao mesmo tempo, encoste o queixo no peito. Volte à posição inicial e repita.

"O rito talvez pareça difícil, mas garanto que, após uma semana de prática, você vai considerá-lo um dos mais simples. Quando o estiver executando com destreza, tensione os músculos por um instante, tanto no ponto mais alto como no mais baixo. E, ao abaixar o corpo, procure encostá-lo de leve no chão.

RITO NÚMERO CINCO

*1.*

*Com o corpo voltado para baixo, os braços estirados, espalme as mãos no chão e apóie-se nos dedos dos pés dobrados. Incline lentamente a cabeça para trás o máximo possível.*

*2.*

*Sem tirar as mãos e os pés do lugar, erga os quadris, ficando com o corpo numa posição de V*

*invertido. Encoste o queixo no peito.*

14

"Siga o mesmo padrão de respirações profundas e lentas que usou nos outros ritos.

Inspire ao erguer o corpo e exale quando o abaixar.

"Em todos os lugares onde vou ensinar esses ritos, as pessoas de início os classificam como exercícios isométricos. De fato, eles são úteis no alongamento de músculos e juntas enrijecidos, e melhoram o tônus muscular. No entanto, esse não é seu propósito primário. O

objetivo dos ritos é normalizar a velocidade de giro dos vórtices: eles aumentam essa velocidade até a média apresentada por indivíduos com cerca de 25 anos.

"Numa pessoa saudável com essa idade, todos os vórtices giram na mesma velocidade.

Se você fosse capaz de ver os sete centros de uma pessoa de meia-idade, a primeira coisa que notaria é que alguns deles estarão girando mais lentamente. Com a diferença da velocidade entre eles, não há o trabalho em harmonia. Os mais lentos causam a deterioração da parte do corpo que eles regem e os que giram mais rápido, por não estarem encontrando equilíbrio com os outros, provocam nervosismo, ansiedade e exaustão. Portanto, o que produz a má saúde, deterioração e velhice é a condição anormal dos sete vórtices."

*

ENQUANTO O CORONEL BRADFORD me explicava os ritos, várias questões surgiram em minha mente, e as expus assim que ele terminou sua explicação:
- *Quantas vezes devo praticar cada rito?*

- Para começar - replicou o coronel -, sugiro que na primeira semana você pratique cada rito três vezes ao dia. Depois, de semana em semana, vá aumentando as repetições de duas em duas, até estar fazendo cada rito 21 vezes por dia. Em outras palavras, na segunda semana execute cada rito cinco vezes; na terceira, execute cada rito sete vezes; na quarta semana, execute cada rito nove vezes por dia, e assim por diante. Em dez semanas você estará fazendo cada um deles 21 vezes por dia.

"Se for difícil repetir o primeiro rito, o de girar, tantas vezes quantas você faz os outros, não se preocupe. Dê as voltas que puder sem ficar muito tonto. Com o tempo você atingirá as 21 vezes.

"Conheci um homem que levou mais de um ano até conseguir girar as 21 vezes. Ele foi praticando os outros ritos normalmente e aumentando as voltas sem pressa. Conseguiu esplêndidos resultados.

"Existem pessoas que simplesmente não conseguem girar. Eu as aconselho a esquecer o primeiro rito e fazer os outros durante cerca de seis meses até tentar de novo.

- *E* em *que hora do dia devo praticar os ritos?*

- Eles podem ser feitos pela manhã ou à noite, o que for mais conveniente. Eu pratico a série completa pela manhã e à noite, mas não aconselho tanta estimulação para um principiante. Depois de estar fazendo os ritos por cerca de quatro meses, você poderá praticar a série completa pela manhã e, à noite, repetir cada um apenas três vezes. Então, se quiser, vá aumentando as repetições como antes, até chegar às 21 vezes. Mas saiba que não é necessário executar os ritos mais do que 21 vezes ao dia, a não ser que você esteja muito motivado para isso.

- *E cada um dos ritos tem a mesma importância?*

- Eles trabalham em conjunto e têm igual importância. Se, depois de praticar os ritos durante algum tempo, você descobrir que não está conseguindo fazer o número de vezes indicado, divida-os em duas sessões, uma pela manhã e uma à noite. Se, para você, praticar um dos ritos é absolutamente impossível, desista dele e faça os outros quatro. Depois de alguns meses, volte a tentar. Com esse procedimento, os resultados poderão demorar um pouco, mas virão de qualquer maneira.

"Você não deverá jamais exagerar, o que seria contra-producente. Faça os ritos dentro da sua possibilidade e vá pouco a pouco aumentando o número de vezes. Não desanime. Com tempo e paciência, praticamente todas as pessoas conseguirão executar os cinco ritos 21

vezes por dia.

"Várias pessoas, ao tentar superar alguma dificuldade em um dos ritos, tornaram-se muito criativas. Um velho na Índia não conseguia fazer corretamente o rito 4 nenhuma vez e mal erguia o corpo do chão. Insatisfeito, e determinado a chegar ao ponto de deixar o peito e as coxas na horizontal, ele pegou uma caixa com uns 25 centímetros de altura e forrou-a para 15

parecer uma mesa. Depois, deitou-se de costas sobre ela, apoiando-se nos braços e pernas. A partir dessa posição, o velho conseguia levantar o corpo com facilidade.

"Ora, esse artifício pode não ter permitido ao velho executar o rito 21 vezes, mas permitiu-lhe erguer o peito e coxas tão alto quanto a maioria das pessoas mais jovens, o que resultou num efeito psicológico benéfico. Não recomendo essa técnica, mas ela poderá ajudar outras pessoas que acham impossível fazer qualquer tipo de progresso num determinado rito.

Se você tem uma mente inventiva, conseguirá pensar em outros meios para se ajudar, como fez meu aluno hindu."

*- E se um dos ritos for completamente deixado de lado?*

- Os ritos são tão poderosos que, mesmo se alguém deixar um deles de fora e fizer os outros quatro de maneira regular e na quantidade determinada, haverá excelentes resultados.

Mesmo um único rito pode fazer maravilhas, como demonstra o que acontece com os dervixes, de quem já falei anteriormente. Os mais velhos, que não giravam tão excessivamente como os jovens, eram fortes e viris. Portanto, se você descobrir que não consegue mesmo executar todos os ritos ou que é incapaz de repetir as 21 vezes requeridas, saiba que, ainda assim, obterá bons resultados.

- *Os ritos podem ser feitos concomitantemente com outros programas de exercícios ou pode haver algum tipo de conflito?*

- De forma nenhuma - explicou o coronel. - Se você já está praticando algum tipo de exercício, continue. Caso contrário, comece. Qualquer tipo de ginástica, especialmente o exercício cardiovascular, ajuda o organismo a manter um equilíbrio juvenil. Além disso, os cinco ritos, ao normalizarem a velocidade dos vórtices, tornam o corpo mais receptivo aos benefícios dos exercícios físicos.

- *Tem* alguma *outra instrução especial sobre os cinco ritos?*

- Duas outras coisas poderão ajudar. Já falei sobre a respiração profunda e ritmada que deve ser mantida durante toda execução dos ritos. Nos intervalos entre as repetições, será bom você ficar em pé, ereto, com as mãos nos quadris, e respirar profunda e ritmadamente várias vezes. Ao exalar, imagine as tensões saindo de seu corpo, deixando-o relaxado. Quando inspirar, imagine uma sensação de bem-estar invadindo seu corpo.

"Também recomendo tomar um banho morno ou frio, mas não excessivamente frio, após a prática dos ritos. Melhor ainda é esfregar rapidamente uma toalha molhada no corpo e depois enxugá-lo com uma seca. Mas tenha cuidado: nunca tome banho de chuveiro ou de imersão nem use uma toalha molhada com água fria a ponto de resfriá-lo internamente. Isto anulará todo o efeito benéfico dos ritos."

Fiquei entusiasmado com o que o coronel Bradford me contou, mas sentia que, no fundo, eu estava um tanto cético. Então perguntei:

- *A Fonte da Juventude é mesmo assim tão simples como descreveu?*

- A única exigência necessária é praticar os cinco ritos diariamente, de início três vezes por dia e depois ir aumentando até fazer cada um deles 21 vezes. Esse é o segredo simples e maravilhoso que, se conhecido, poderia beneficiar o mundo inteiro.

E o coronel acrescentou:

- Naturalmente, você deve praticar os ritos diariamente para colher benefícios reais.

Poderá saltar um dia por semana, mas nada além disso. Lembre-se de que se não for constante, permitindo que os afazeres interrompam sua rotina diária, o progresso será prejudicado.

"Felizmente, a maioria das pessoas que inicia a pratica dos ritos acaba descobrindo que eles são fáceis e agradáveis de serem feitos diariamente, e seu entusiasmo aumenta quando passam a ver os resultados. Não existe nem mesmo a perda de tempo, pois a prática dos cinco ritos não leva mais do que vinte minutos. Uma pessoa em boa forma física pode executá-los em apenas dez minutos. Se você achar que não tem nem mesmo esse tempo livre, acorde um pouco mais cedo ou deite-se um pouco mais tarde.

"Os cinco ritos têm como objetivo expresso restaurar a saúde e a vitalidade juvenis no organismo. Outros fatores ajudam a determinar se você mudará de aparência de modo tão notável como aconteceu comigo, e dois deles são o desejo firme e a atitude mental.

"Você, com certeza, já percebeu que algumas pessoas parecem velhas aos 40 anos, enquanto outras parecem mais jovens aos 60 anos. A diferença entre elas é a atitude mental.

Se você for capaz de se ver como jovem, apesar de sua idade, os outros o verão assim também. Quando comecei a praticar os ritos, fiz um esforço para apagar da mente a imagem 16

de mim mesmo como um velho fraco e doentio. Em vez disso, fixei no pensamento uma imagem de como eu era quando estava no auge de minha vitalidade e a fortaleci, energizando-a com um profundo desejo. O resultado foi este que você está vendo agora.

"Muitas pessoas acham isso difícil porque lhes parece impossível mudar a maneira como se vêem a si mesmas. Acreditam que o corpo está programado para, cedo ou tarde, envelhecer e debilitar-se, e nada é capaz de alterar essa opinião. Mesmo assim, quando se entregam à prática dos Cinco Ritos, elas começam a se sentir mais jovens e cheias de vida. Isto as ajuda a verem-se de modo diferente. Pouco a pouco, passam a sentir-se mais moças. Em breve, os outros começam a concordar que elas estão com aparência mais jovem.

"Há outro fator importantíssimo para os que querem parecer muito mais jovens. Trata-se de um rito adicional que eu omiti intencionalmente. Mas o Rito Número Seis é um tema sobre o qual vou deixar para falar em outra ocasião."

## Segunda Parte

*O homem que é escravo aa carne não é livre.*

- LUCIUS ANNAEUS SENECA

*

QUASE TRÊS MESES que o coronel Bradford retornara do Tibete e da Índia e, entrementes, muita coisa tinha acontecido. Eu comecei imediatamente a praticar os Cinco Ritos e estava contentíssimo com os excelentes resultados. O coronel se ausentou para tratar de assuntos pessoais, de modo que nós perdemos o contato durante algum tempo. Quando ele finalmente voltou a me telefonar, eu lhe falei com entusiasmo do meu progresso, garantindo que já havia demonstrado, para a minha grande satisfação, que os ritos eram, de fato, muito eficazes.

De fato, eu ficara tão entusiasmado com a prática, que estava ansioso para passar a informação a outros, que também poderiam se beneficiar dela. Assim, perguntei ao coronel se aceitaria ensinar os ritos para uma classe de alunos. Ele concordou, mas impôs três condições.

A primeira era que a classe deveria ser constituída de homens e mulheres representativos das mais diferentes áreas da vida: profissionais liberais, operários, donas de casa *etc.* A segunda condição era que nenhum aluno tivesse menos de cinqüenta anos de idade, muito embora pudesse até passar dos cem, caso eu conseguisse encontrar uma pessoa tão idosa disposta a participar do curso. O coronel insistiu nisso, apesar de os ritos serem igualmente benéficos para pessoas mais jovens. A terceira condição era de que a classe deveria ser limitada a quinze pessoas. Isso para mim foi um tanto decepcionante, pois eu imaginara um grupo muito maior. Depois de tentar inutilmente fazer o coronel mudar de idéia, concordei com as três condições.

Em pouco tempo consegui reunir um grupo que atendia a todos os requisitos, e desde o início a classe foi um sucesso. Nós nos encontrávamos uma vez por semana, e já na segunda semana achei que podia ver sinais de melhora em

vários alunos. No entanto, o coronel nos pediu para não comentarmos nossos progressos uns com os outros. No final do mês houve uma reunião de avaliação, onde todos foram convidados a falar de seus resultados. Não houve ninguém que não tivesse tido, ao menos, um pouco de melhora. Alguns alunos estavam felicíssimos com seu progresso e uns poucos haviam tido resultados notáveis. Um homem de 75 anos foi o que conseguiu mais ganhos.

As reuniões semanais do "Clube do Himalaia", como denominamos nosso grupo, continuaram. Quando finalmente chegou a décima semana, praticamente todos os membros estavam executando os cinco ritos 21 vezes ao dia. Todos afirmavam estar se sentindo melhor e acreditavam que passaram a parecer mais jovens. Vários confessaram que não contavam mais sua verdadeira idade. Isso me fez lembrar que, no início das aulas, alguém havia perguntado a idade do coronel e ele dissera que só contaria no final da décima semana. Eu, naturalmente, sabia que o coronel era bastante idoso, mas me calei. Nesse dia, enquanto 17

esperávamos por ele, alguém sugeriu que adivinhássemos sua idade. Escreveríamos os números em papeizinhos e, quando a verdade fosse anunciada, poderíamos constatar quem mais havia se aproximado dela. Os papéis estavam sendo recolhidos quando o coronel entrou.

Depois de lhe explicarmos o que pretendíamos, o coronel pediu para ver as apostas, dizendo que as leria e depois contaria sua verdadeira idade. Em seguida, começou a ler, com ar divertido. A maioria dos alunos escrevera que ele devia estar com cerca de 40 anos.

- Senhoras e senhores - disse ele afinal -, obrigado por sua generosidade. Serei absolutamente sincero sobre minha idade. Tenho quase 73 anos.

Os alunos o fitaram, incrédulos. Seria mesmo possível um homem de 73 anos aparentar quase metade dessa idade? Depois começaram a lhe perguntar por que obtivera resultados tão mais notáveis do que os deles.

- Em primeiro lugar, vocês só estão realizando esse maravilhoso trabalho há dez meses -

respondeu o coronel, bem-humorado. - Quando estiverem fazendo os ritos há mais de dois anos, verão uma mudança bem mais pronunciada. Mas há mais do que esses cinco ritos.

Ainda não lhes contei tudo.

**RITO NÚMERO *6***

- Eu lhes ensinei cinco ritos, cujo propósito é restabelecer a saúde e vitalidade juvenis, e que os ajudarão também a aparentar menos idade. Mas, se vocês desejam realmente recuperar a saúde e aparência da juventude, devem praticar um sexto rito. Não mencionei nada sobre ele até agora porque primeiro vocês teriam de exibir os resultados dos outros cinco.

O coronel afirmou que, para conseguir benefícios com o sexto rito, os alunos teriam de aceitar um autocontrole bem difícil, pois ele implica levar uma vida de castidade. Sugeriu que todos pensassem seriamente se estariam dispostos a isso pelo resto de suas vidas. Também convidou os que queriam aprender o rito 6 a voltar na semana seguinte. Depois de pensar bem, só cinco do grupo retornaram; apesar disso, o coronel afirmou que aquele número tinha sido bem maior do que o alcançado em qualquer uma de suas classes na Índia.

Quando falou pela primeira vez sobre esse rito adicional, o coronel deixou claro que ele puxaria para cima a energia reprodutiva do corpo. Esse processo não só causa a renovação da mente como de todo o organismo. Mas avisou que praticá-lo implicaria uma restrição que a maioria das pessoas não estava disposta a aceitar. Então ele prosseguiu em sua explicação do rito 6.

- No homem ou na mulher comuns, uma parte, às vezes uma parte bem grande, da força vital que alimenta os sete vórtices é canalizada para a energia reprodutiva. A quantidade de energia dissipada no primeiro vórtice e tanta, que ela não tem força para chegar aos outros seis.

"Para alguém se tornar um super-homem ou supermulher, essa poderosa força vital deve ser conservada e impulsionada para cima, de forma a poder ser utilizada por todos os vórtices e mais particularmente pelo sétimo. Em outras

palavras, essa pessoa precisa se abster das práticas sexuais para que a energia reprodutiva possa ser recanalizada para um uso mais elevado.

"Bem, fazer a força vital subir é muito simples. Mesmo assim, através dos séculos, o ser humano geralmente vem falhando na tentativa de consegui-lo. No Ocidente, várias ordens religiosas procuraram canalizar a energia sexual, mas fracassaram porque quiseram dominá-la por meio da repressão. Só existe um único meio de dominar esse poderoso impulso: por meio da *transmutação.* Precisamos transmutar a energia e ao mesmo tempo puxá-la para cima.

Agindo assim, vocês estarão descobrindo o Elixir da Vida, como os antigos chamavam essa energia, e colocando-a a seu dispor, algo que eles, antigos, raramente conseguiam fazer.

"O rito 6 é facílimo e deve ser praticado apenas quando vocês sentirem excesso de energia sexual e houver um desejo natural de expressá-la. Por sorte, o rito é tão simples que poderão fazê-lo em qualquer lugar, sempre que sentirem o impulso. Vamos a ele: 18

RITO NÚMERO SEIS

*1. Fique de pé e respire bem.*

*2. Incline-se para a frente e apóie as mãos nos joelhos. Expila o que resta de ar em seus pulmões.*

*3. Volte a endireitar o corpo. Coloque as mãos nos quadris e pressione-as para baixo, forçando os ombros a se erguerem. Encolha o abdômen e levante o peito. Fique sem respirar o máximo que conseguir.*

*4. Inspire profundamente O ar pelo nariz. Expire pela boca ao mesmo tempo que relaxa os braços. Respire fundo várias vezes.*

"Fique em pé, ereto, e lentamente exale todo o ar dos pulmões. Enquanto isso, incline-se para a frente e coloque as mãos nos joelhos. Force para fora o último vestígio de ar e depois, com os pulmões vazios, volte à posição ereta. Coloque as mãos nos quadris e pressione-as com força, o que fará seus ombros

se levantarem. Enquanto estiver fazendo isso, encolha o abdômen o máximo possível e, ao mesmo tempo, eleve o peito.

"Mantenha essa posição durante o maior tempo que conseguir. Quando você for finalmente forçado a inspirar, deixe o ar entrar pelo nariz. Quando os pulmões estiverem cheios, solte o ar pela boca. Á medida que for exalando, relaxe os braços e deixe-os cair naturalmente. Depois, faça várias respirações profundas, usando o nariz ou a boca. É

indiferente. Esses movimentos constituem o rito 6. Em geral são necessárias três repetições para se conseguir redirecionar a energia sexual fazendo-a subir para o sétimo vórtice.

"Existe uma única diferença entre uma pessoa saudável e vigorosa e alguém que é um super-homem ou uma supermulher. A primeira transforma parte da força vital em energia sexual e os últimos fazem a força subir pelos vórtices de modo a criar equilíbrio e harmonia entre os vórtices. É por isso que um super-homem ou uma supermulher se tornam mais jovens a cada dia que passa. Eles criam dentro de si o verdadeiro Elixir da Vida.

"Agora vocês podem compreender que a Fonte da Juventude esteve dentro de mim o tempo todo. Os seis ritos foram apenas uma chave que abriu a porta. Quando me lembro de Ponce de León e sua busca infrutífera pela Fonte da Juventude, lamento por ele ter viajado para tão longe para voltar de mãos vazias. Ele poderia ter atingido sua meta sem jamais deixar a casa em que morava. No entanto, como eu, Ponce de León acreditava que a Fonte da Juventude deveria ficar num rincão distante deste mundo. Jamais desconfiou que, durante o tempo todo, ela estava ali mesmo, dentro dele.

*

"POR FAVOR, COMPREENDAM que, para fazer o rito 6, é absolutamente essencial que o indivíduo tenha um impulso sexual ativo, pois ele não poderá transmutar a energia reprodutiva que não possui. É totalmente impossível para alguém que perdeu a libido executar esse rito. O

indivíduo não deve nem tentar, porque isso só o levará ao desânimo e fará mais mal do que bem. Em vez disso, uma pessoa que está nessa situação deverá inicialmente praticar os cinco outros ritos até recuperar o impulso sexual normal. Então ela poderá se dedicar a tornar-se um super-homem ou uma supermulher.

"Uma pessoa não deve tentar praticar o rito 6 se não estiver verdadeiramente motivada a 19

fazê-lo. Aquele que deseja manter uma vida sexual ativa não conseguirá transmutar a energia reprodutiva e dirigi-la para cima. Se resolver tentar, estará transformando essa energia em luta e conflito interior. O rito 6 é apenas para os que se sentem sexualmente completos e possuem o desejo real de atingir metas mais elevadas.

"Para a maioria das pessoas, a vida casta é uma escolha inviável. Então, elas devem praticar os primeiros cinco ritos No entanto, a prática dos cinco ritos poderá levar a uma mudança de prioridades e ao genuíno desejo de se transformar num super-homem ou supermulher. E nessa hora que a pessoa deverá tomar a firme decisão de optar por um novo modo de vida. Ela deverá estar pronta para avançar sem hesitações e sem olhar para trás.

Aqueles que conseguiram agir assim estão em vias de se tornar verdadeiros mestres capacitados a conseguir tudo o que desejam.

"Repito: que nenhum homem ou mulher pense em elevar as correntes sexuais até estar preparado ou preparada para esquecer as necessidades físicas em troca das compensações da verdadeira maestria. Agora, se ele ou ela decidir avançar, o sucesso coroará todo seu esforço."

**Terceira Parte**

*Para aumentar tua vida, diminui tuas refeições.*

- BENJAMIN FRANKLIN

*

APÓS A DÉCIMA SEMANA, o coronel Bradford deixou de comparecer às reuniões da classe, mas manteve seu interesse pelo Clube do Himalaia. De tempos em tempos fazia uma palestra sobre algum tema relacionado com nossas práticas ou esclarecia dúvidas. Por exemplo, vários membros estavam especialmente interessados em dietas e no papel importantíssrmo que a alimentação desempenha em nossa vida. As opiniões eram conflitantes, de modo que decidimos pedir ao coronel que descrevesse com mais detalhes a dieta dos lamas e nos falasse sobre seu ponto de vista quanto à alimentação.

- No mosteiro do Himalaia onde eu era um noviço -contou o coronel quando veio na semana seguinte -, não existem problemas relacionados com os alimentos certos ou com a quantidade de comida ingerida. Cada um dos lamas tem sua parte na produção do que é necessário para todo o mosteiro. O trabalho é feito da forma mais primitiva possível. Até mesmo o solo é preparado manualmente. Claro que os lamas poderiam usar um arado puxado por bois se assim o desejassem, mas eles preferem manter contato direto com a terra, pois acreditam que o trabalho com o solo acrescenta alguma coisa à existência do homem. Quanto a mim, achei muito gratificante lidar com a terra e creio que isso contribui para uma sensação de unicidade com a natureza.

"É fato que os lamas são vegetarianos, mas não no sentido estrito da palavra. Eles comem ovos, manteiga e queijo em quantidade suficiente para atender certas necessidades do cérebro e do sistema nervoso. Os lamas fortes e saudáveis, e que praticam o rito 6, parecem não precisar de carne, frango ou peixe.

"Tal como eu, a maioria das pessoas que ingressaram no mosteiro era constituída de gente comum, que conhecia pouco sobre a alimentação adequada. No entanto, logo depois de começarem sua vida ali, elas invariavelmente passavam a mostrar extraordinários sinais de melhora fisica e isso, em parte, devia-se à dieta que seguiam.

"Nenhum lama é enjoado para comer, pois lá não existe muito que escolher. Eles comem bem, mas geralmente ingerem apenas um tipo de comida em cada refeição. Esse já é um importante segredo de saúde. Quando alguém come apenas um tipo de alimento de cada vez, não existe conflito no estômago. Os alimentos entram em conflito no estômago porque alguns não combinam com outros. Por exemplo, os amidos não se misturam muito bem com proteínas. Assim, se alguém come pão, que é um amido, com proteínas como carne, ovos ou 20

queijo, ocorre uma reação química adversa no aparelho digestivo, o que pode resultar na produção de gases e até em desconforto físico. Com o passar do tempo, isso contribui para uma vida mais curta e de menor qualidade.

"No refeitório do mosteiro, muitas vezes eu me sentei à mesa com os lamas para uma refeição constituída unicamente de pão. Em outras ocasiões, só comíamos verduras e frutas.

Outras refeições consistiam apenas em legumes cozidos e frutas.

"De início, senti falta de minha dieta habitual e da variedade à qual estava acostumado.

Entretanto, em pouco tempo tornei-me capaz de apreciar uma refeição constituída apenas de pão integral ou de um único tipo de fruta. As vezes, uma refeição constituída de apenas um tipo de hortaliça podia se tornar um banquete.

"Ora, não lhes estou aconselhando restringir seu regime a um único tipo de alimento por refeição, nem a eliminar totalmente a carne do cardápio. Mas é recomendável manter o amido, as frutas, as verduras e os legumes separados da carne, do peixe e das aves. Não há o menor problema em fazer uma

refeição só de carne. Aliás, se quiser, você pode comer muitos tipos de carne na mesma refeição. Tampouco faz mal alimentar-se de manteiga, ovos e queijo com carne ou pão integral, além de café ou chá em quantidade moderada. Mas não acrescente a isso nenhum doce, nenhum amido: nada de tortas, bolos ou pudins.

"Tudo indica que a manteiga é neutra. Pode ser ingerida tanto com os alimentos ricos em amido quanto com os protéicos. No entanto, é bom evitar as gorduras em geral, se bem que não há necessidade de eliminá-las totalmente da dieta. Prejudiciais são as de origem animal, ao passo que as de origem vegetal são benéficas. Uma pequena quantidade de manteiga é tolerável, assim como a carne magra, desde que em quantidades limitadas. Em todo caso, é melhor excluir a carne de porco, seja como for.

O açúcar refinado, do mesmo modo que os alimentos que o contêm, deve ser consumido com muita moderação. Pode-se substitui-lo pelo mel e os doces naturais, porém mesmo estes devem ser ingeridos com frugalidade.

Outra coisa interessante e útil que aprendi em minha estada no mosteiro foi o uso correto dos ovos. Os lamas só os comiam inteiros quando tinham realizado um trabalho braçal pesado.

Neste caso eram capazes de consumir um ovo médio cozido. Mas, com muita freqüência, alimentavam-se da gema crua, dispensando a clara. No começo, pareceu-me um desperdício dar aquele alimento tão nutritivo aos animais. Mas não tardei a aprender que a clara do ovo nutre apenas os músculos, de modo que só deve ser ingerida quando eles são exercitados.

"Eu sempre soube que a gema de ovo é nutritiva, mas só fiquei conhecendo seu verdadeiro valor quando conversei com um outro ocidental no mosteiro, um homem formado em bioquímica. Ele me contou que os ovos de galinha contêm praticamente metade dos elementos exigidos pelo cérebro, nervos e outros órgãos do corpo. E verdade que esses elementos só são necessários em pequenas quantidades, mas devem estar incluídos em todas as dietas para alguém se tornar robusto e saudável, tanto física como mentalmente.

"Aprendi ainda outra coisa muito valiosa com os lamas. Eles me ensinaram sobre a importância de se comer lentamente, não por boas maneiras, mas pelo propósito de mastigar bem os alimentos: este é o primeiro passo no processo digestivo. Tudo o que comemos deve primeiro ser digerido na boca antes de ser digerido no estômago. Quem engole a comida, perdendo essa etapa vital, prejudica demais o processo digestivo.

"Alimentos protéicos como carne de boi, aves ou peixes exigem menos mastigação do que amidos complexos, mas, mesmo assim, devem ser bem mastigados. Lembrem-se de que, quanto mais completamente um alimento for mastigado, mais nutritivo ele se tomará, o que significa que vocês poderão reduzir a quantidade normal que ingerem até mesmo pela metade.

"Muitas coisas que eu aceitava como certas antes de ingressar no mosteiro me pareceram chocantes quando o deixei dois anos depois. Quando cheguei a uma das maiores cidades da Índia, surpreendi-me com a enorme quantidade de comida consumida pelos que podiam pagar por ela. Vi um homem comer, numa única refeição, uma quantidade de alimentos suficiente para satisfazer quatro lamas que exerciam um trabalho exaustivo, só que, naturalmente, os lamas nem sonhariam em colocar no estômago as combinações que esse homem consumiu.

"O conglomerado de alimentos numa única refeição foi outra coisa que me impressionou em minha volta ao mundo exterior. Habituado a comer uma ou duas variedades em cada refeição, levei um susto ao contar 23 tipos de comida na mesa de meu anfitrião. Não é de admirar que os ocidentais tenham tão má saúde. Eles parecem não saber nada sobre a relação 21

entre dieta, saúde e resistência.

"Os alimentos certos, as combinações corretas de alimentos, as quantidades necessárias, o modo certo de comer se somam para produzir excelentes resultados. Se você está gordo, poderá emagrecer. Se estiver magro demais, ganhará peso. Eu gostaria de me estender mais sobre alimentos e dieta, mas o tempo não permite. Contudo, vocês viverão bem se seguirem estas cinco recomendações:

1.

Jamais comam amido e carne numa mesma refeição. No entanto, se vocês estiverem fortes e saudáveis, não é preciso se preocuparem com isso agora.

2.

Se você costuma tomar café, beba-o preto, sem leite.

3.

Mastigue os alimentos até eles se liquefazerem e diminua a quantidade ingerida.

4.

Coma gemas de ovos cruas[1] todos os dias, mas sempre antes ou depois das refeições; nunca durante elas.

5.

Reduza ao mínimo a variedade de alimentos na mesma refeição.

"É muito fácil viver com simplicidade no nosso mundo complexo", prosseguiu o coronel Bradford. "O fato de o mundo ser um lugar complicado não significa que a gente deva entrar no jogo. Pelo contrário, deixe que a simplicidade o oriente nas questões de dieta e em tudo quanto se refere ao bem-estar mental e físico."

## Quarta Parte

*Um corpo débil debilita a mente.*

**- JEAN-JACQUES ROUSSEAU**

*

O CORONEL BRADFORD FOI AO Clube do Himalaia pela última vez antes de partir em viagem pelos Estados Unidos e para sua terra natal, a Inglaterra. Ele decidira falar sobre outras coisas que ajudam no processo de rejuvenescimento. Diante do grupo, parecia mais alerta e vigoroso do que nunca. Pouco depois de sua volta da Índia, ele era a própria imagem da perfeição, mas continuara a melhorar de maneira visível.

- Antes de tudo - disse ele - devo me desculpar com as mulheres de nosso grupo porque muito do que tenho a dizer esta noite será dirigido aos homens. Naturalmente, os cinco ritos são igualmente benéficos para homens e mulheres mas, sendo homem, gostaria de falar sobre um tema de especial importância para meus pares.

"Inicialmente, vou falar sobre a voz masculina. Vocês sabem que alguns estudiosos podem avaliar o nível de vitalidade sexual de um homem apenas ao ouvi-lo? Todos já notamos a voz aguda e estridente de um homem idoso. Quando a voz de uma pessoa começa a tomar esse tom, é sinal certo de que a deterioração física está bem adiantada. Vou explicar.

"O quinto vórtice, que fica na base do pescoço, rege as cordas vocais e tem ligação direta com o primeiro vórtice, localizado no centro sexual do organismo. Todos os vórtices estão interligados, como já expliquei, mas esses dois praticamente giram em conjunto. O que afeta um, afeta o outro. Como resultado, quando a voz de um homem torna-se aguda e estridente, está indicando baixa vitalidade sexual. E, se a energia está baixa no primeiro vórtice, sem dúvida ela estará faltando nos outros seis.

"Bem, para aumentar a velocidade do quinto e primeiro vórtices, como de todos os outros, vocês devem praticar os cinco ritos. Mas existe um outro método que os homens podem usar para acelerar o processo. Tudo o que se exige é força de vontade. A pessoa deve 1 O Departamento da Agricultura dos Estados Unidos desaconselha o consumo de ovos crus, que, se estiverem contaminados com a bactéria salmonela, podem causar intoxicação.



empenhar-se em abaixar seu tom de voz. Sempre que vocês se surpreenderem falando mais fino do que consideram normal, ajustem a voz para um registro mais baixo. Prestem atenção nos homens que têm vozes boas e firmes, e captem bem o som. Então, quando forem falar, mantenham a voz nesse tom o máximo possível.

"Para uma pessoa muito idosa, essa prática se mostrara um desafio, mas os resultados serão excelentes. Logo a vibração diminuída em sua voz irá acelerar o vórtice que esta na base do pescoço. Isso, por sua vez, ajudará a aumentar a velocidade do vórtice na área sexual, que é a porta de entrada da energia vital. Com o aumento do fluxo dessa energia, o vórtice da garganta, por sua vez, irá se acelerar ainda mais, contribuindo para tornar mais grave o registro da voz, e assim por diante.

"Existem homens jovens que parecem robustos e viris, mas que, infelizmente, não continuarão assim por muito tempo. Isso acontece porque sua voz jamais amadureceu plenamente, permanecendo um tanto aguda. Esses indivíduos, assim como os idosos de quem estive falando, obterão excelentes resultados pelo esforço consciente de abaixarem seu tom de voz. Numa pessoa mais jovem, essa prática ajudará a preservar a virilidade, enquanto no idoso ela o ajudará a renová-la.

"Algum tempo atrás, descobri um excelente exercício para a voz. Como outras coisas eficazes, ele é muito simples. Sempre que estiverem sozinhos, ou quando houver barulho suficiente para abafar sua voz de modo a não perturbar outras pessoas, pronunciem num tom baixo, em parte pelo nariz: 'Mimmm - Mimmm - Mimm -Mimm'. Repitam o som várias vezes, abaixando a

voz em etapas, até chegar ao tom mais grave possível. Esse exercício deve ser feito de preferência pela manhã, quando a voz já tende a ser mais grave. Depois, procurem manter a voz nesse tom pelo resto do dia.

"Ao sentirem os primeiros indícios de progresso, pratiquem no banheiro onde cada um poderá ouvir a própria voz reverberar. Depois, procurem obter o mesmo efeito num local maior.

A intensificação das vibrações provocará a aceleração dos outros vórtices, especialmente o primeiro, no centro sexual, e o sexto e o sétimo, situados na cabeça.

"Nas mulheres mais idosas, por vezes a voz também se torna aguda e estridente, e poderá se tornar mais grave pelo mesmo método. Claro, a voz feminina é naturalmente mais aguda que a do homem, por isso a mulher não deve tentar abaixá-la ao ponto de parecer masculina. De fato, seria benéfico para uma mulher com voz grossa tentar torná-la mais fina usando o processo que descrevi, só que, ao murmurar 'mimmm'... deverá fazê-lo em tom mais agudo.

"Os lamas cantam em uníssono e num registro baixo por horas a fio. Eles não estão interessados no canto em si ou no significado das palavras, mas criando uma vibração que exerce efeito sobre os sete vórtices.

"Bem, tudo o que lhes ensinei esteve ligado aos sete vórtices, mas agora gostaria de falar sobre algumas coisas que podem contribuir para nos fazer mais jovens apesar de não afetarem diretamente os vórtices.

"Se fosse possível tirar um idoso de seu corpo decrépito e colocá-lo num organismo jovem, de 25 anos de idade, aposto que ele continuaria a agir como velho e a se agarrar às atitudes que o envelheceram.

"Embora a maioria das pessoas viva se queixando de que não gosta de envelhecer, a verdade é que elas extraem um prazer duvidoso do envelhecimento e das 'vantagens' que lhe atribuem. Nem preciso dizer que tal atitude em nada contribui para rejuvenescê-las. Se uma pessoa idosa realmente deseja se tornar mais jovem, ela vai ter de pensar, agir e se

comportar como alguém mais jovem, eliminando as atitudes e maneirismos dos velhos.

"A primeira coisa que deve ser observada é a postura. Endireitem-se! Quando vocês começaram estas aulas, alguns estavam tão encurvados que pareciam pontos de interrogação.

Com a volta da vitalidade, vocês recuperaram o ânimo e sua postura também se tornou muito melhor. Foi um excelente resultado, mas não se detenham agora. Lembrem-se da postura quando estiverem ocupados com suas atividades diárias. Endireitem as costas, ponham o peito para fora, encolham o queixo e mantenham a cabeça erguida. Só com isso vocês eliminarão vinte anos de sua aparência e quarenta de seu comportamento.

"Também livrem-se dos maneirismos da velhice. Quando andarem, primeiro verifiquem para onde pretendem ir. Só então dirijam-se para o lugar. Não arrastem os pés. Vocês devem erguê-los a cada passo. Mantenham um olho focalizado no lugar para onde estão indo e o outro em tudo à sua volta.

23

"No mosteiro do Himalaia havia um homem, um ocidental como eu, que parecia não ter mais do que 35 anos e agia como se não tivesse mais de 25 . De fato, ele estava com mais de cem anos. Se eu lhes contasse o quanto superava os cem, vocês não acreditariam.

"Para conseguir esse tipo de milagre, vocês precisam, antes de tudo, querer. Em seguida, deverão aceitar a idéia de que isso não é apenas provável, mas uma certeza.

Enquanto a meta do rejuvenescimento for considerada um sonho impossível, ela continuará a sê-lo. Mas quando vocês abraçarem plenamente a maravilhosa realidade de que podem, de fato, se tornar mais jovens em aparência, saúde e atitude, e energizarem essa realidade focalizando nela um firme desejo, já estarão bebendo o primeiro gole das águas curadoras da Fonte da Juventude.

"Os cinco ritos que ensinei são uma ferramenta ou artifício que lhes permite obter seu milagre particular. Afinal, as coisas mais simples da vida são as mais poderosas e eficazes. Se vocês continuarem a realizar os ritos da melhor forma possível, serão ricamente recompensados.

"Tem sido muito gratificante ver cada um de vocês melhorar a cada dia. Já lhes ensinei tudo o que posso por enquanto. Mas, como os cinco ritos continuarão a funcionar, a fazer seu trabalho, eles abrirão portas para um maior aprendizado e progresso no futuro. Enquanto isso, existem outros que precisam das informações que lhes transmiti, e chegou a hora de eu ir ensiná-los."

E assim o coronel despediu-se de nós. Esse extraordinário homem ganhou um lugar muito especial em nossos corações e, naturalmente, lamentamos vê-lo partir. Mas também ficamos satisfeitos em saber que logo outras pessoas estarão aprendendo as valiosas lições que ele tão generosamente nos ensinou. Nós nos consideramos afortunados pois, em toda a História, pouquíssimos tiveram o privilégio de conhecer o antigo segredo da Fonte da Juventude.

Nota do Editor

**O Capítulo Perdido**

A EDIÇÃO ORIGINAL DESTE LIVRO, de 1939, terminava com a conclusão da Quarta Parte. Sem embargo, oito anos depois, em 1947, o texto foi revisto e ampliado com o acréscimo da Quinta Parte, intitulada *A Magia da Mente Mantram.* Não se sabia do paradeiro de nenhum exemplar da edição de 1947, até que, em 1994, se descobriu um em meio aos papéis pessoais do autor.

A presente edição é a primeira a restabelecer as revisões do autor de 1947 e sua desaparecida Quinta Parte que - entre os que sabiam de sua existência - ficou conhecida como "o capítulo perdido".

Quinta Parte

*Tudo quanto existe provém da mente;*

*baseia-se na mente, é formada pela mente.*

**- O CÂNONE PÁLI, c. 500-250 a.C.**

*****

DE VEZ EM QUANDO, o Clube do Himalaia recebia um breve mas interessante comunicado 24

do coronel Bradford. Ele vivia viajando, dando aulas no mundo inteiro, e não ficava muito tempo em lugar nenhum.

Um dia, eu recebi uma carta bastante longa. Continha informações novas e de considerável interesse endereçadas a todos os membros do clube.

O título da missiva do coronel Bradford, *A Magia da Mente Mantram,* despertou certa curiosidade, pois a palavra *mantram* era desconhecida de quase todos os membros do grupo, à parte alguns que se lembravam vagamente de tê-la lido em algum lugar. A carta do coronel explicava:

"Há uma diferença sutil entre as palavras *mantra* e *mantram.* Ambas derivam de um vocábulo sanscrítico que significa *instrumento do pensamento.* A diferença é a seguinte: o *mantram* é um instrumento vocalizado do pensamento, ao passo que o *mantra* é silencioso.

"Quer percebam, quer não, vocês criam e moldam a sua vida com os pensamentos.

Tudo que passa a fazer parte da sua realidade física é primeiramente criado pela mente a partir da matéria-prima chamada *pensamento.* Sendo um *instrumento do pensamento,* o mantram é uma ferramenta de grande utilidade para moldar a vida tal como vocês a desejam.

"Ora, para utilizar os mantrans a seu favor, é preciso antes compreender a mente e seu funcionamento. Hoje em dia, ouve-se com muita freqüência o termo *subconsciente,* muito embora pouca gente o compreenda. Em vez de subconsciente, os lamas usam uma palavra que pode ser traduzida como

*superconsciente;* ou seja, uma consciência de ordem superior. A função do *superconsciente* é tomar o pensamento, que é energia pura, e dar-lhe forma física no mundo material.

"Poder-se-iam escrever livros inteiros sobre isto, mas, por ora, importa recordar o seguinte: o superconsciente é um servo prestativo e diligente, a quem vocês dão ordens por intermédio de seus padrões de pensamento. Toda vez que têm um pensamento, vocês dão uma ordem. Seu servo obedece manifestando o pensamento no mundo físico, onde ele se transforma nas coisas e nos fatos da sua vida. Assim, a realidade física é um espelho dos padrões de pensamento. Basta mudar estes últimos para que o reflexo, no espelho, também se modifique. Em outras palavras: para que a vida também se modifique.

"Este conceito, por simples que seja, é uma pedra no caminho de muita gente. As pessoas apontam para um acontecimento infeliz ou mesmo trágico, na vida, e se recusam a acreditar que elas mesmas o criaram com seus pensamentos.

"Mas quem examinar detidamente os seus pensamentos, provavelmente descobrirá padrões negativos competindo com os positivos. Num momento vocês dizem, "Eu quero alcançar a felicidade", mas, no seguinte, dão a si mesmos mil e um motivos para ser infelizes: seu trabalho é estressante; o tempo está ruim; há uma pilha de contas a pagar; você engordou; os vizinhos são barulhentos; você vai chegar atrasado a um encontro; e assim por diante.

Portanto, enquanto vocês afirmam que o seu objetivo é a felicidade, seus pensamentos estão trabalhando incessantemente para criar exatamente o contrário.

"O *mantram* é algo que se pode utilizar para unificar os padrões de pensamento e alinhá-

los com os melhores e mais elevados desejos. Para começar a usar essa ferramenta poderosa, é preciso, antes de mais nada, identificar claramente as recompensas que a vida deve lhe entregar a domicílio.

"Há um exercício mental muito simples capaz de ajuda-lo a fazer isso. Não dura mais que alguns minutos, de modo que eu recomendo repeti-lo mais ou menos uma vez por mês.

Sente-se e escreva uma lista das coisas que você mais deseja. Não se ponha a pensar no que *convém desejar. Anote depressa todos os seus desejos, tudo que lhe vier à mente.*

"Agora examine a lista com cuidado e pergunte-se que gratificações cada um dos desejos declarados deve lhe proporcionar. O que você realmente quer são as gratificações, por Isso anote-as também. Por exemplo, se tiver escrito, 'Eu desejo um emprego melhor', o que realmente está querendo são as recompensas de um emprego melhor: talvez a satisfação de dar bom uso a um talento ou a uma habilidade especial que você tem; ou quem sabe o prazer de trabalhar num ambiente agradável e relaxado.

"As recompensas desejadas devem sempre expressar-se em termos de sentimentos. Os sentimentos, tanto os amargos quanto os doces, são fruto da sua experiência de vida. São o prêmio. Ao se despedir deste mundo, você deixará todos os seus tesouros materiais, mas sempre levará consigo os sentimentos. Portanto escolha com cautela quais você deseja que lhe façam companhia durante muito tempo.

"Agora reexamine a lista de desejos e gratificações. Leia-a de ponta a ponta e, enquanto 25

isso, procure duas ou três palavras ou frases capazes de resumir tudo. Pode parecer impossível no começo. Mas, se olhar com atenção, você verá grupos de desejos e recompensas aparentemente diferentes que, no entanto, perseguem um objetivo comum.

Separe seus desejos em dois ou três agrupamentos e procure achar uma palavra ou frase que condense cada um deles. Para dar um exemplo simples, se você deseja uma casa melhor, um carro caro e um guarda-roupa novo em folha, a meta fundamental por trás das três coisas é abundância e prosperidade.

"A esta altura, você deve ter uma imagem clara de seus objetivos fundamentais, portanto trate de uni-los todos e afirmá-los numa breve ordem. Dê uma ordem positiva, curta e objetiva.

Por exemplo, 'Eu exijo felicidade, poder e prosperidade já'. E aí está. Quando você dá a ordem em voz alta, ela se transforma num mantram ou, em outras palavras, num lema a que você pode recorrer para estimular o seu superconsciente a agir.

"A palavra poder é muito boa, porque o ajuda a proporcionar saúde, força e vitalidade ao seu corpo físico. E, no âmbito mental, dá-lhe o poder de ser o dono do seu destino. *Agora mesmo,* ao terminar de dar a ordem, diga ao seu superconsciente quando é que você quer que as coisas aconteçam: JÁ. Com isto, está mandando o superconsciente manifestar os seus desejos imediatamente.

"Agora que você tem um mantram, nada mais simples do que utilizá-lo. Basta pronunciá-

lo em voz alta, com convicção. Não seja úmido. Sinta o poder de sua voz e fale como se estivesse dando uma ordem a um gênio mágico disposto a atender todos os seus desejos. Ao proferir o seu mantram alto e bom som, com convicção e determinação inabaláveis, você estará fazendo tudo que é preciso.

"Diga o seu mantram pouco antes de dormir, à noite, e assim que acordar de manhã.

Crie o hábito de repeti-lo a intervalos regulares durante o dia. Quando estiver diante de um espelho, olhe diretamente para o reflexo de seus olhos e repita o mantram com toda confiança.

"E quando estiver às voltas com a sua vida cotidiana, preste muita atenção em tudo que você pensa e diz. Fique alerta com os pensamentos negativos capazes de dar ordens contraditórias ao superconsciente. Eles anularão a força positiva de seu mantram, portanto; ao detectá-los, pare, respire fundo e cancele os pensamentos ou palavras negativos dizendo o seu mantram com firme determinação.

"É claro que, estando na presença de outras pessoas, você não pode dizer de repente, 'Eu desejo felicidade, poder e prosperidade já!' Neste caso, eu sugiro que use um mantra.

Basta repeti-lo intimamente e contemplar o significado das palavras. Não contando com o reforço do poder da voz, o mantra não é tão eficaz quanto o mantram falado, mesmo assim gera excelentes resultados.

"No uso seja do mantram, seja do mantra, é importante recordar o seguinte: ao dar uma ordem à mente superconsciente, é preciso enfocar somente o resultado final desejado. Nunca tente ditar como o superconsciente há de fazer os seus milagres.

"O supercons ciente é muito mais inteligente e dispõe de muito mais recursos do que você pode imaginar. Uma vez tomado um rumo, ele não desanima nem desiste, pois sabe que há dezenas de milhares de outros caminhos para atingir a meta desejada. Se, através de seus próprios pensamentos e preconceitos, você tentar mostrar ao superconsciente como executar o trabalho, não estará fazendo senão limitar-lhe as opções e restringir a magia que se pode desdobrar.

"O reino superconsciente de sua mente é magnífico. É um enorme prazer realizar literalmente tudo quanto você deseja. O desejo é uma força muito grande e, quando você o utiliza para estimular o superconsciente a agir, este se empenhará em lhe proporcionar os desejos do seu coração de um modo que você nunca sonhou que fosse possível.

"Outra coisa que se deve saber é a seguinte: o reino superconsciente da mente só julga os seus pensamentos depois de reagir a eles. Não distingue a dor do prazer, a tristeza da felicidade nem o pesar da alegria. Em outras palavras, nenhum sentimento ou emoção é agradável ou desagradável à mente superconsciente. Sua função é transformar os padrões de pensamento em matéria: todos os padrões de pensamento. E, naturalmente, ela não conseguiria exercer sua função se primeiro tivesse de julgar os pensamentos bons ou maus, felizes ou infelizes, dignos ou indignos.

"Em resumo, o segredo simples e maravilhoso capaz de ajudar a todos a realizar qualquer desejo é este: basta alterar os padrões de pensamento para alterar a vida. Se você tiver pensamentos encantadores, a mente superconsciente cumulará a sua existência de 26

coisas encantadoras em vez de coisas miseráveis.

*

ORA, POR EXTRAORDINÁRIA que seja, a mente superconsciente não pode fazer uso de pensamentos sem sentido. Assim, para ser eficaz, o seu mantram deve lhe falar claramente, de modo pessoal e significativo. Para estar seguro disso, é preciso ter duas coisas em mente: "Primeiro, à medida que você cresce e evolui, é importante que o seu mantram faça o mesmo. Portanto, sempre que sentir que o seu crescimento pessoal levou a mudanças em seus objetivos e metas, reformule-o de modo que ele passe a refletir essas mudanças.

"Segundo, o seu mantram deve ser dito numa linguagem que lhe seja inteiramente conhecida. Menciono isto porque certos professores do Oriente preconizam mantrans que podem ser muito bons para os que falam as línguas orientais, mas que resultam inúteis para quem não as entende. Mesmo que expliquem o significado das palavras, elas continuarão sendo obscuras para o seu superconsclente, e, em conseqüência, nenhum bem se realizará.

"Mas há uma exceção. Uma palavra particular, oriunda do Oriente, tem um efeito mágico sobre a mente superconsciente e também sobre o cérebro e o sistema nervoso central. A palavra é OM. Na verdade, trata-se mais de um som que propriamente de um vocábulo, pois o seu valor está na vibração tonal, não no significado. Assim, qualquer um que usar o OM com propósitos vibratórios receberá um beneficio especial, pouco importa o idioma que fale ou compreenda: isto é, qualquer um que estiver pronto para vibrações elevadas e poderosas.

"O uso do OM - eu o denominarei Rito Número Sete - é capaz de produzir resultados excepcionais no indivíduo certo. Quando entoado corretamente, sua freqüência vibratória tem um poderoso efeito estimulante sobre a

glândula pineal, que está ligada ao sétimo e mais alto vórtice. Todavia você só deve estimular a glândula pineal a uma atividade intensa se estiver levando uma vida centrada no plano superior. Assim como a semente não pode germinar em terreno estéril, as vibrações de ordem superior não têm como florescer numa consciência que não está pronta para recebê-las. Só tente praticar o Rito Número Sete quando os primeiros cinco ritos o tiverem ajudado a elevar e afinar o seu ser físico com o mental. Sua vibração deve ser suficientemente elevada, de modo que você já tenha superado o uso de qualquer droga suscetível de criar hábito, inclusive o álcool e a nicotina em qualquer forma.

"Para se preparar, preste atenção em sua dieta. Ela deve ser pobre em gorduras, você tem de evitar todo tipo de adoçantes, pois eles contêm açúcar, que é primo-irmão do álcool. Os amidos também podem prejudicar, a menos que sejam muito bem mastigados. Porém, uma vez pré-digeridos na boca, os amidos não são nocivos, desde que consumidos com moderação.

"E é particularmente importante aumentar a quantidade de água que você bebe. A pessoa sadia média deve tomar cerca de três litros de água pura (doze copos de 250 ml) por dia. Se você for maior ou menor do que a média, tome mais ou menos; Mas não passe a beber água demais de uma hora para outra. Procure aumentar a ingestão gradualmente, num período de sessenta dias. A água não só ajuda a livrar o corpo de toxinas e impurezas, como também é um ótimo condutor de corrente elétrica e vibração sadia. Para ter bons resultados, só se deve iniciar a prática do Rito Número Sete pelo menos um mês depois de haver aumentado o consumo de água.

"Para fazer esse rito, fique de pé no chão ou sentado numa poltrona confortável. Relaxe completamente, mas não com o corpo esparramado. Mantenha a postura ereta e o queixo erguido para que suas cordas vocais não fiquem de modo algum contraídas. Se quiser, pode inclusive deitar-se de costas numa cama firme ou no chão, mas sem travesseiro. Ele inclinaria sua cabeça para a frente, contraindo as cordas vocais.

"O OM é pronunciado como a palavra inglesa *home,* mas sem o *h.* Para entoar corretamente este som mágico, comece respirando bem fundo, mas sem

encher demais os pulmões. A seguir, com a voz plena, profunda, impostada, emita a vogal 'O-h-h-h...' Mantenha os maxilares semi-abertos; arredonde os lábios; recolha e abaixe bem a língua, na frente, mas conserve-a erguida perto da garganta. Emita o som 'O-h-h-h...' durante uns cinco segundos.

Depois continue emitindo-o enquanto fecha e relaxa a mandíbula, cerra e aperta os lábios e relaxa a língua numa posição reta, achatada, formando o som 'M-m-m-m-m-m...' Conserve este som durante uns dez segundos.



"Ao emitir o 'O-h-h-h...', você deve sentir a voz ressoar nas cavidades do peito. Ao fazer o trate de senti-la reverberando nas cavidades nasais. Quando emitidos corretamente, os dois sons se fundirão num contínuo 'O-h-h-M-m-m-m-m-m...'

"Ao terminar, relaxe e respire fundo uma ou duas vezes antes de repetir o OM. Três ou quatro vezes sucessivas são suficientes. Não exagere numa coisa tão boa. E, se começar a sentir o menor sinal de tontura, pare. Depois de cerca de uma hora, volte a repetir o OM várias vezes. Sendo novato neste rito, não o pratique mais que dez vezes no mesmo dia, mesmo que você não tenha propensão a ficar tonto. A estimulação pineal excessiva não faz bem para o iniciante.

"Não é recomendável dizer o mantram e executar o Rito Número Sete na mesma sessão. Este só deve ser praticado quando a mente estiver tranqüila e livre de pensamentos.

Todavia você pode perfeitamente combinar o Rito Número Sete com um mantra. Quando estiver fazendo a parte do 'O-h-h-h...' durante cinco segundos, procure conservar a mente totalmente serena e calada. Depois, ao entoar o 'M-m-m-m-m-m...' durante dez segundos, repita mentalmente o seu mantra diversas vezes.

"Prepare o mantra antes de começar: ele deve coincidir com o mantram. Procure afirmá-

lo na forma de comando, ordenando a realização de suas metas fundamentais. E cuide para que ele não contenha nenhum pensamento negativo nem palavras capazes de anular o efeito benéfico do seu esforço.

"Sendo muito poderoso, o rito se destina exclusivamente a indivíduos maduros. Com certeza, não deve ser praticado por pessoas menores de 21 anos. E será particularmente útil para os que já chegaram ou ultrapassaram a meia-idade, quando a sabedoria começa a amadurecer.

"Aliás, ao iniciar o trabalho de aumentar as vibrações, as pessoas mais velhas geralmente progridem mais que as jovens, em parte porque já aprenderam a enxergar além das distrações e ilusões do mundo material, onde as alegrias são tão passageiras quanto as folhas secas à mercê do vento. Sabem que as verdadeiras recompensas da vida se encontram não fora, mas no mundo que existe dentro delas.

"Em suas viagens interiores, todos os Il uminati - os sábios homens de idade - serviram-se do Rito Número Sete para elevar a vibração da mente, assim como a do corpo físico. Se fizer o mesmo, você avançará na busca da juventude mental e física e do tesouro da sabedoria.

"Para encerrar, eu os encorajo a aceitar o desafio e recomeçar aí mesmo onde estiverem. Pois, embora vocês tenham feito um progresso esplêndido e embora hajam realizado muita coisa, as recompensas que colheram não são nada em comparação com as que os aguardam quando iniciarem a viagem interior. Quando a empreenderem, vocês não olharão para trás, pois as grandes coisas estarão à frente, bem ao alcance de suas mãos.

Afetuosamente, Coronel Bradford."'

Depois de receber esta carta, os membros do Clube do Himalaia nunca mais voltaram a ter notícias do coronel Bradford. Seu paradeiro é ignorado e todos os esforços que eu envidei para localizá-lo foram inúteis. A única coisa que se pode dizer com certeza é que as viagens o levaram a lugares desconhecidos, a aventuras insólitas e a maravilhas que nós mal podemos imaginar.

Posfácio do Editor

CERCA DE DEZ ANOS APÓS a publicação do livro de Peter Kelder, a China invadiu o Tibete, incorporando-o à "pátria" chinesa. Na década seguinte, a anexação espalhou a devastação no pequeno reino montanhês, aniquilando uma cultura milenar.

Inflamados pela Revolução Cultural, os chineses passaram a destruir sistematicamente o budismo tibetano em todo o pais. Os mosteiros ficaram reduzidos a ruínas. Assassinaram-se monges e lamas. Muitos antigos mosteiros foram literalmente dinamitados ou demolidos a golpes de morteiro. Retiraram-se os telhados dos eremitérios para que a intempérie os destruísse mais depressa. Textos espirituais de valor inestimável foram queimados ou usados 28

como papel higiênico. Saquearam-se as bibliotecas. Esmigalharam-se os objetos religiosos.

Templos outrora venerados converteram-se em chiqueiros ou matadouros. Imagens sagradas de argila acabaram pulverizadas ou utilizadas na fabricação de tijolo. Dos cerca de 600 mil monges que havia no Tibete antes da invasão chinesa, estima-se que apenas 7 mil sobreviveram; não menos de 100 mil fugiram do país. Em três anos de ocupação, o Tibete se transformou num amontoado de ruínas semelhantes às das cidades européias bombardeadas durante a II Guerra Mundial.

E - o que talvez seja pior - a China lá introduziu cerca de 7 milhões de chineses *han,* tornando os tibetanos nativos uma minoria em seu próprio pais.

Há quem caracterize esta profanação do Tibete como o Holocausto Budista. Após a invasão, estima-se que 1,2 milhão tibetanos morreram vítimas da violência, da execução, do cárcere, da tortura, da fome e do suicídio. Outros milhares deixaram o país. Nos campos de refugiados, eles lutam para sobreviver em condições de extrema pobreza e privação.

## O TIBETE E O BUDISMO TIBETANO HOJE

Atualmente, centenas de tibetanos são presos políticos num dos quatro presídios de Lhasa. A situação lembra muito o estado de espírito da Europa

Oriental na época do comunismo. Há incontáveis espiões e informantes chineses no Tibete, a liberdade de expressão praticamente inexiste, sendo que muitos tibetanos vivem no medo e no desespero.

Com a aproximação do ano 2000, o Tibete é o (maior) Estado soberano há mais tempo ocupado do mundo.

Para muitos ocidentais, o líder político e espiritual do Tibete, Tenzin Gyatso, o 14o Dalai Lama, é o retrato de uma nação despedaçada e em luta. Em 1959, persuadiram-no a fugir para Dharamsala, na Índia, onde ele estabeleceu e ainda mantém um governo no exílio. Apesar das atrocidades perpetradas pelos chineses, o Dalai Lama acredita que o cultivo da compaixão e da diplomacia sem violência é o único caminho da paz mundial e o único do povo tibetano.

Laureado com o Prêmio Nobel da Paz de 1989, ele declarou recentemente a um jornalista do *The New York Times* que "a resistência tibetana conta com apoio em todo o mundo porque se abstém da violência". E acrescentou que tem muita esperança na restauração da pátria tibetana. Em sua autobiografia, ele escreveu: "Assim, apesar da tragédia perene do Tibete, eu continuo encontrando muito bem no mundo".

Existem diversas organizações dedicadas à causa tibetana. Para saber como ajudar, por favor, entre em contato com as seguintes:

TIBET HOUSE

22 West 15th Street

New York, NY 10111

Fone: 212-213-5592

Fax: 212-213-6408

A Tibet House se esforça para impedir a extinção que ameaça a cultura tibetana. O Tibet House Cultural Center, no centro de Manhattan, promove

exposições e eventos culturais, e seu Programa de Estudos Tibetanos oferece cursos do idioma, da arte, da história, da medicina e das ciências do espírito do Tibete. A Tibet House também conserva um arquivo de antigas fotografias do pais e um programa e conservação da arte e do artesanato.

THE TIBET FUND

241 East 32 Street

New York, NY 10016

Fone: 212-213-5011

Fax: 212-779-9245

O Tibet Fund ocupa-se das necessidades da comunidade de refugiados tibetanos na Índia, no Nepal e em outros paises. A principal missão do Tibet Fund é apoiar e fortalecer essa comunidade mediante programas de educação, saúde, desenvolvimento econômico e comunitário e religião. O doador pode patrocinar um monge ou uma monja numa instituição monástica ou uma criança numa escola de refugiados.

29

TIBETAN RIGHTS CAMPAIGN

P.O. Box 31966

Seattle, WA 98103-0066

Fone: 206-547-1015

Fax: 206-547-3758

A Tibetan Rights Campaign (TRC) atua com o fim de divulgar o sofrimento do povo tibetano e apoiar a sua luta pelos direitos humanos, a democracia e a independência. Seu trabalho inclui eventos culturais; palestras, exibição de vídeos e eslaides; o *Tibet Monitor,* um noticiário mensal sobre os

desenvolvimentos concernentes ao país; uma biblioteca circulante de livros sobre o Tibete; e reuniões trimestrais dos membros.

INTERNATIONAL CAMPAIGN FOR TIBET

1825 K Street NW, *Ste.* 520

Washington, DC 20006

Fone: 202-785-1515

Fax: 202-785-4343

A International Campaign for Tibet (ICT) é um grupo apartidário de interesse público dedicado a promover os direitos humanos e as liberdades democráticas para o povo do Tibete.

A ICT acredita que os governos e os povos de todo o mundo devem receber informações exatas sobre a situação atual do Tibete.

Apêndice

TODO NOVO PROGRAMA de exercícios deve ser empreendido com cuidado. Consulte um médico qualificado antes de fazer os exercícios descritos neste livro.

O Dr. Jeff Migdow, que tem uma longa experiência prática nos Cinco Ritos, oferece as recomendações abaixo. Em todo caso, esta lista de precauções não é de modo algum abrangente e não deve ser encarada como substituta dos conselhos do seu médico pessoal.

**RITO NÚMERO UM** - Girar pode provocar enjôo, dor de cabeça e perda do equilíbrio. Inicialmente, quando estiver começando neste rito, gire devagar. Sempre em sentido horário.

Como o girar pode agravar certas doenças, consulte um médico se você tiver esclerose múltipla, o mal de Parkinson ou uma enfermidade parecida, a

síndrome de Ménière, vertigem, convulsões, náusea de gravidez ou se estiver tomando algum remédio que provoque tontura.

Se sofrer de dilatação do coração, problema valvular ou se tiver sofrido um ataque cardíaco nos últimos três meses, não pratique o rito sem a autorização explícita do seu médico.

**RITO NÚMERO DOIS** - Se você tiver úlceras, dor lombar ou cervical, hipertensão arterial tratada com medicamentos, músculos abdominais fracos, tensão ou rigidez excessiva nos ombros ou nas pernas, esclerose múltipla, o mal de Parkinson ou uma moléstia parecida, fibromiosite ou a síndrome da fadiga crônica, pratique este rito muito lentamente e aumente o número de repetições em uma ou duas por semana. As mulheres menstruadas devem saber que ele pode agravar as cólicas ou ainda interromper ou deter o fluxo menstrual.

Se você tiver hérnia do hiato, hérnia, hipertireoidismo, a síndrome de Ménière, vertigem ou convulsões, pergunte ao seu médico se pode fazer esse exercício com segurança. Talvez ele seja contra-indicado se você estiver grávida, houver sofrido uma cirurgia abdominal há menos de seis meses ou tiver hipertensão descontrolada ou hipertireoidismo, artrite espinhal grave ou hérnia de disco; peça antes autorização ao médico. Se você tiver o coração dilatado, problema valvular ou houver sofrido um ataque cardíaco há menos de três meses, não faça este rito sem o consentimento explícito de seu médico.



**RITO NÚMERO TRÊS** - Se você estiver tomando remédio contra a hipertensão arterial, evite ficar com a cabeça em posição inferior à do coração.

Se tiver dor lombar ou cervical, músculos abdominais fracos, dores de cabeça recorrentes, esclerose múltipla, mal de Parkinson ou moléstia parecida, fibromiosite ou síndrome da fadiga crônica, deve fazer cada repetição deste movimento muito devagar e acrescentar só uma ou duas repetições por semana.

Se você sofrer de hérnia, hérnia do hiato, hipertensão arterial descontrolada, artrite espinhal grave, hérnia de disco, hipertireoidismo, síndrome de Ménière, vertigem ou convulsões, consulte seu médico para saber se este rito não lhe oferece perigo. As grávidas e os que passaram por uma cirurgia abdominal há menos de seis meses devem pedir conselho médico. Se você sofrer de dilatação do coração, de problema valvular ou se tiver sofrido um ataque cardíaco a menos de três meses, não pratique este rito sem a aprovação explícita do seu médico.

**RITO NÚMERO QUATRO** - Faça-o lentamente e acrescente apenas uma ou duas repetições por semana se você tiver hipertensão arterial controlada por medicamentos, úlceras, dor lombar ou cervical, músculos abdominais fracos ou rigidez nos ombros ou nas pernas, esclerose múltipla, o mal de Parkinson ou uma enfermidade parecida, fibromiosite, a síndrome do túnel carpal ou a da fadiga crônica.

Peça a opinião informada de seu médico antes de fazer este exercício se você tiver hipertensão arterial, hérnia do hiato, hérnia, artrite espinhal grave, hérnia de disco, hipertireoidismo, a síndrome de Ménière, vertigem ou convulsões. Pode ser contra-indicado durante a gravidez, se você tiver passado por uma cirurgia abdominal nos últimos seis meses, se a medicação não estiver controlando efetivamente a sua pressão arterial ou se você tiver uma hérnia grave. Se tiver o coração dilatado, problema valvular ou houver sofrido um ataque cardíaco há menos de três meses, não pratique este rito sem a aprovação explícita do seu médico.

**RITO NÚMERO CINCO** - Faça o movimento lentamente e acrescente apenas uma ou duas repetições por semana se você tiver úlcera, dor lombar ou cervical, músculos abdominais fracos, rigidez nos ombros ou nas pernas, esclerose múltipla, o mal de Parkinson ou uma enfermidade parecida, fibromiosite ou síndrome da fadiga crônica.

Peça a opinião de seu médico antes de praticar este rito se você tiver pressão alta, hérnia de hiato, hérnia, artrite severa da espinha, hérnia de disco, hipertireoidismo, síndrome de Ménière, vertigem ou convulsões. Pode ser contra-indicado durante a gravidez, se você foi submetido a uma cirurgia

abdominal nos últimos seis meses, se o medicamento para pressão arterial não estiver fazendo efeito ou se você tiver uma hérnia severa. Se você tiver o coração dilatado, problema valvular ou tiver sofrido um ataque cardíaco nos últimos três meses, não pratique este rito sem a aprovação explícita de seu médico.

**RECOMENDAÇÃO GERAL** - A prática dos cinco ritos pode desencadear muitas alterações físicas.

Inicialmente, os ritos, que estimulam a circulação, podem ter um acentuado efeito desintoxicante, e este é um motivo para entrar gradualmente na rotina completa de 21

repetições. Ao começar, pode ser que você note que sua urina adquiriu uma coloração mais escura e um odor mais forte. Talvez sinta ardor ao urinar. As mulheres às vezes desenvolvem infecção vaginal. É possível que você repare numa mudança desagradável no cheiro do seu suor ou apresente leves erupções cutâneas. Pode desenvolver uma leve infecção das vias aéreas superiores ou dores nas articulações. Tais sintomas se manifestam quando o organismo começa a eliminar as toxinas e os poluentes depositados nos órgãos, nas articulações e nas membranas mucosas. Embora eles sejam temporários e devam ser considerados normais, consulte um profissional para ter certeza de que esses sintomas não exigem cuidados médicos.

*O Dr. Jeff Migdow é da equipe do Kripalu Center, em Lenox, Massachusetts, uma das maiores clínicas de orientação iogue do mundo. Seus comentários foram extraídos de* A Fonte da Juventude, Livro 2 - *um companheiro do livro que você está lendo agora, que será publicado pela Editora Best Sel er em 2002. Nele, o Dr. Migdow contribui com um capítulo intitulado "Os cinco ritos e a ioga: exercícios para a saúde e a longevidade* 31

*renovadas".*

*Você acredita que apenas cinco antigos ritos tibetanos podem, de fato, fazê-lo sentir-se mais jovem e aparentar menos idade?*

Leia aqui o depoimento de algumas pessoas que os experimentaram:

•

Senti a diferença já no primeiro dia! Agora anos). Depois de usar óculos bifocais estou na quarta semana. Pareço mais jovem

durante 25 anos, não necessito mais deles.

e sinto maior vitalidade a cada dia.

Meus olhos voltaram a ter o belo tom azul

*Dolores H., Chelan, Washington*

natural de 25 anos atrás. Sinto-me como se

estivesse de novo com dezesseis anos. Só

•

Depois de apenas cinco semanas, rugas, tenho saudade de meus lindos cabelos pés-de-galinha e manchas senis começaram

prateados. Eles eram a única coisa que me

a desaparecer. E aqui está o mais divertido:

agradava em minha antiga aparência.

embora eu tenha quarenta anos e antes *Ida Schultz, Salt Lake City, Utah*

aparentava cada dia deles, as pessoas agora me dão 35, 29 ou até 25 anos. Sim, os

•

Depois de três meses praticando os cinco cinco ritos realmente funcionam. Só é ritos, muitas pessoas começaram a dizer que

preciso praticar. Em pouco tempo você eu estava parecendo mais jovem e, me poderá ser uma pessoa bela e saudável.

olhando ao espelho, tive de concordar com

Deus o abençoe. Agradeço-lhe sinceramente

elas. Quando quiseram saber o que eu fiz,

pelo dom da juventude.

contei-lhes sobre o livro da Fonte da *Barbara Crocken, Las Vegas, Nevada*

Juventude e elas o compraram. Agora que já

praticam os cinco ritos desde algum tempo,

**SENSAÇÃO DE JUVENTUDE**

elas também estão parecendo mais jovens.

*Charles Tepper, Brooklyn, Nova York*

•

Depois de praticar os ritos por mais de um

ano, estou parecendo muito mais jovem... há

**MELHORA NOS CABELOS**

quem diga que aparento ter quinze anos a

menos. Meus tornozelos, que eram fracos, •

Meus cabelos estavam tomando-se mais

se fortaleceram e minha postura melhorou finos e caíam bastante. Agora estão

muito. Hoje, meu corpo está mais flexível e

crescendo de novo e tomando-se mais

ágil,

espessos.

*La Mae Lemkuil - Oostburg, Wisconsin*

*Henry Van Olst, Hawthorne, Nova Jersey*

•

É impressionante o que meus amigos

•

Quando os familiares de meu médico me passaram a dizer depois de três meses de

viram após cinco anos, disseram: 'O que o

prática dos cinco ritos. Eles queriam saber senhor fez? Sabemos que tem 75 anos de

por que eu estava parecendo tão mais idade, mas agora aparenta uns 35 ou 40.

jovem. Alguns me davam quinze anos

Seus cabelos, que antes eram ralos e menos. Estou entusiasmado em constatar brancos, agora estão espessos e grisalhos.

que algo como a Fonte da Juventude Conte-nos seu segredo. Falei-lhes do livro realmente existe.

sobre a Fonte da Juventude e, como sempre

*Bernard Davis, Liberty, Nova York*

foram meus bons amigos, emprestei-lhes o

meu exemplar. Nem preciso dizer que jamais

•

Recentemente, um amigo meu começou a verei esse livro de novo.

parecer mais jovem e notei que sua barba

*H. B. McCauley, Tularosa, Novo México*

grisalha estava pouco a pouco recuperando

a cor natural. Satisfazendo minha

•

Quando comecei os ritos, minha barba e curiosidade, ele me contou sobre o livro com

meu bigode estavam muito grisalhos e minha

os exercícios da Fonte da Juventude. Eis o

pele era pálida, sem vida, o que me fazia que aconteceu desde que comecei a praticar

parecer o fantasma de meu avô. Agora, meu

os cinco netos: minha insônia e o eczema corpo possui um bom tônus muscular, minha

que eu tinha desapareceram por completo.

pele melhorou muito e a barba e o bigode

Livrei-me das ondas de calor (tenho 53

foram pouco a pouco escurecendo, até 32

recuperarem o castanho natural. Eu também

sentindo muito mais vivo. Todos me dizem

consigo ler sem óculos, algo que jamais fui

que pareço cada vez mais jovem. Graças capaz de fazer antes.

aos cinco ritos, hoje sou uma pessoa *Charles Hamilton, Thousand Oaks, CA*

completamente diferente e continuo a

melhorar. Todos deveriam ler este livro.

**ENERGIA SURPREENDENTE**

*E. R. K. Miller, Buxton, Carolina do Norte*

•

Tenho praticado intensamente métodos para

**FORÇA E ENERGIA**

auto-aperfeiçoamento há quase quinze anos,

mas NUNCA me senti tão bem como depois

•

Esta carta é de uma pessoa que há poucos

de praticar os cinco ritos... Após a terceira meses era um farrapo. Eu mal possuía semana, comecei a sentir um impressionante

energia para amarrar um sapato e em e incrível aumento de energia e de seguida precisava descansar. Agora tenho vitalidade. Foi, de fato, algo emocionante e

forças para levantar e carregar um peso de

surpreendente!

50 quilos. Este é o maior livro que já li na

*Joe ALexander, Fayetteville, Arkansas*

vida.

*L. M. Chambers, Bainville, Massachusetts*

•

Embora eu esteja praticando os cinco ritos há apenas poucas semanas, minha

• Devo dizer que nunca antes havia

vitalidade aumentou tremendamente. Pode

experimentado tal sensação de bem-estar, parecer incrível, mas minha percepção

alegria, harmonia, força e resistência. Isso é também está mais aguçada. Estou

impressionante, pois sou uma avó de 74

encantada!

anos!... *P.S.:* Pareço precisar de menos *Myra C, Yakima, Washington*

horas de sono e, como estou mais relaxada,

durmo mais profundamente.

•

Recomendei seu livro a vários pacientes, *Jytte First, Oslo, Noruega*

que mais tarde voltaram com relatos

entusiasmados. Por isso, comecei a praticar

•

Eu costumava voltar do trabalho sentindo-me

os cinco ritos há cerca de três semanas.

absolutamente exausta e, mesmo nos fins de

Depois de aproximadamente nove dias, senti

semana, depois de dormir muito, eu me grande aumento em minha força e

sentia cansada. Desde que comecei a fazer

resistência. Tornei-me capaz de subir

os ritos, estou sempre alerta e cheia de escadas carregando pacotes pesados sem energia. No verão passado, tive mais energia

nenhum esforço. Um nutricionista que

do que qualquer outra mulher no meu time

conheci há pouco tempo me contou que de handebol. A mudança foi incrível!

executou os cinco ritos durante quatro *Linda Felder, Silver Spring, Maryland*

meses seguidos e tornou-se muito mais forte, apesar de ser do tipo atlético, que •

Todas as manhas eu costumava ir à escola

sempre praticou levantamento de peso. Seus

me arrastando, meio sonolento. Agora que amigos lhe disseram que ele parecia muito

estou praticando os ritos, sinto-me

mais jovem. Tenho grande confiança em seu

refrescado e até ansioso por estudar. Faço

livro e pretendo utilizá-lo para sempre.

musculação há algum tempo e meus

*Dr. Stanley S. Bass, médico quiroprático e*

resultados eram apenas medíocres. Desde *químico farmacêutico, Brooklyn, Nova York* que comecei os ritos, meu desempenho melhorou extraordinariamente e sou capaz **MELHOR MEMÓRIA**

de levantar pesos maiores. Não tenho certeza se aceito a explicação metafísica, •

Minha memória estava ficando tio fraca que

mas não tenho dúvidas de que os cinco ritos

eu chegava a me envergonhar. Agora,

funcionam. Obrigado!

depois de praticar os ritos diariamente há *Mark Perkim, Lansing, Michigan*

seis meses, adquiri maior clareza mental e

muito, muito mais energia. Meus amigos •

Imediatamente notei uma mudança em

também estão notando a diferença. Sou minha energia e sensação de bem-estar.

realmente grata por estar rejuvenescendo, e

Meus dias correm mais facilmente e tenho não envelhecendo, aos 62 anos.

grande disposição para o trabalho.

*Adeline Neveu, Yakima, Washington*

*Um participante satisfeito, 48 anos*

•

Aos 83 anos, eu tinha perdido todo o

**PERDA DE GORDURA E FLACIDEZ**

interesse pela vida e pensava em me retirar

para uma casa de repouso, porque achava

•

Meu corpo, que estava flácido, vem se que minha existência estava no fim. Então tornando cada vez mais firme e flexível, e só

descobri seu livro com os cinco tiros. Eu os

faz onze semanas que comecei os ritos.

estou praticando há pouco tempo, mas Mais impressionante ainda é a sensação de

minha memória já melhorou 50% e estou me

autocontrole. Tenho a impressão de que 33

meu corpo voltou a ter vinte anos. Também

me sinto mais alegre e cheia de energia.

•

Tentar curar anos de dor de cabeça devido a

Minha amiga disse que os ritos ajudam a uma sinusite foi minha motivação para pessoa a se sintonizar com a fonte universal

comprar seu livro. Desde o primeiro dia que

do bem-estar e eliminam todo o negativismo.

comecei os ritos, não tive mais dor de *Assya Humesky, Ann Arbor, Michigan*

cabeça. É um verdadeiro milagre.

Helga Vorda, Reston, Virgínia

•

Com os cinco ritos, estou criando músculos e

perdendo gordura. Sinto-me muito melhor e

•

Não acordo mais com o nariz tapado como

espero mais progressos. Recomendo

me acontecia todas as manhãs. Minha

enfaticamente esse livro a todos.

sinusite está desaparecendo pouco a pouco.

*Charles Knower, Los Angeles, Califórnia*

Era desagradável, para dizer o mínimo.

*Ron McIntosh, Eden, Nova York*

•

Dez dias atrás, experimentei um vestido de

minha irmã, o qual não fechava na cintura.

•

A sensação de bem-estar é incrível. Sinto-Ontem voltei a vesti-lo e ele coube me viva! Minha filha de 45 anos colocou em

maravilhosamente. É difícil acreditar que prática as instruções do livro e seus sinus meu corpo tenha melhorado tanto em tão inflamados estão começando a drenar.

pouco tempo, mas é a pura verdade.

*Ruth LaLone, Austin, Minnesota*

Também tenho maior disposição. Consigo trabalhar mais e me recupero do cansaço •

Anos atrás, uma sinusite aguda causou-me

com mais rapidez e facilidade.

perda de olfato. Desde que comecei os cinco

*Ruth O., Alpine, Texas*

ritos, o olfato voltou. Não tenho palavras para dizer o quanto sou grata.

•

A pele de meus braços tornou-se firme, sem

*Carol M., Tucson, Arizona*

sinais de flacidez. Recomendo os cinco ritos

a todos. Faça-os com a mente aberta e •

Os

resultados

foram

mesmo

observe os resultados.

impressionantes. Agora posso jogar tênis e

*V. T., Placerville, Califórnia*

golfe sem sentir dor. Tenho 69 anos, mas sinto-me como se tivesse 45 ou 50.

•

Uma vértebra, a articulação do quadril e um

*William Bond, Golden, Colorado*

menisco voltaram espontaneamente para o

lugar. Como, durante anos a fio, dependi de

**ALÍVIO DAS DORES**

quiropráticos, você pode imaginar a imensa

alegria que estou sentindo.

•

Eu tinha uma dor nas costas há 37 anos e no

*Bonita Z., Phoenix, Arizona*

primeiro dia em que fiz os cinco ritos ela desapareceu por completo.

**ALÍVIO PARA A ARTRITE**

*Kathy Logan, Los Gatos, Califórnia*

•

Depois de praticar os ritos regularmente •

Devido a um antigo ferimento, senti dores no

durante seis meses, a artrite que eu tinha joelho esquerdo por 38 anos. Desde que nos joelhos desapareceu, e note que venho

comecei os cinco ritos, há um ano, esse de uma família onde essa doença é comum.

joelho ficou tão bom quanto o direito. Agora

Estou felicíssimo por ter me deparado com

posso me virar e me mexer sem nenhum este livro no ano passado.

desconforto. Eu também tinha uma dor nos

*Fred Schmidt, Tavares, Flórida*

ombros e braços que desapareceu

completamente.

•

Depois de dez dias, percebi que a artrite *Charles Pabis, Fayette City, Pensilvânia*

havia desaparecido de meus dedos.

Também notei que meus cabelos estão

•

Durante mais de seis meses senti uma dor

escurecendo. Sinto maior vitalidade.

terrível nas pernas. Eu precisava tomar dois

*Helena Sutherland, San Anselmo,*

analgésicos para ir trabalhar e dois na hora

*Califórnia*

em que voltava para casa. Depois de praticar

os ritos durante duas semanas, a dor •

Meus pés estavam inchados há dois anos.

desapareceu. Agora, um mês depois, posso

Consultei médicos e terapeutas

trabalhar e me divertir dia e noite sem especializados, mas nenhum deles foi capaz

necessitar de comprimidos. Os ritos

de me ajudar. Depois de fazer os ritos realmente funcionam. Você pode

durante uma semana, o inchaço

acrescentar meu nome à lista dos felizardos.

desapareceu. E mais, em dois meses perdi

*William T. Spencer, St. Paul, Minnesota*

2,5 quilos sem modificar minha dieta.

*Don Starkman, Philmath, Oregon*

•

Meu problema lombar melhorou muito e raramente tenho dores.

**MELHORA DA SINUSITE**

*Thomas H Hentz, Ellensburg, Washington*

34

alguém me cumprimenta pela minha

.

Um grave ferimento na espinha me deixou

aparência. Pareço necessitar de menos

inativa e com dores terríveis durante cinco comida e já não tenho apetite para alimentos

anos. Cheguei mesmo a pensar em me industrializados. Dei vários exemplares deste

suicidar. Agora, graças aos cinco ritos, a dor livro a minhas amigas. Quando vi uma delas

se atenuou e posso caminhar de novo.

há pouco tempo, notei que estava com muito

Consegui até encontrar emprego como

melhor aparência.

professora de maternal.

*Francês M. Turner, Los Angeles, Califórnia*

*Lynna Turnbow, Reno, Nevada*

**NUNCA SENTIU-SE MELHOR**

•

Aprecio muitíssimo o livro sobre a Fonte da

Juventude e ele me ajudou a combater meu

•

Desde que fiquei conhecendo os cinco ritos,

problema de tireóide. Durante 25 anos tomei

não deixo de praticá-los nenhum dia e nunca

0,3 mg de hormônio sintético e agora só me senti melhor em minha vida.

preciso de 0,1 mg. Quando o médico que diz

*J. R. Watske, Waunakee, Wisconsin*

que não consegue acreditar no efeito dos cinco ritos, eu apenas sorrio.

•

Logo depois de dois dias pude ver

*Kathy Hernandez, Marina Del Rey, Califórnia* resultados. Com o passar do tempo, tenho

notado resultados impressionantes. Eu

**MELHOR DIGESTÃO**

costumava comprar livros sobre saúde e, apesar de eles todos serem bons, nenhum

• Quando pratico os cinco ritos, sinto que me ajudou tanto e em tão pouco tempo como

minha digestão melhora. Também sinto a o seu. Eu o considero como a resposta para

cabeça mais clara. *A Fonte da Juventude* é minhas preces.

um livro fascinante.

*Ruth S., Kansas City, Missouri*

*Arthur L., Filadélfia, Pensilvânia*

•

Este é um dos melhores livros que já •

Tenho prova de que os cinco ritos

conheci. Gostaria que todos no mundo funcionam. Comecei a praticá-los há

ficassem sabendo de sua existência.

algumas semanas e minhas úlceras já se *Nina Stewart, Gloucester, Massachusetts*

curaram completamente.

*Harriette R, Phoenix, Arizona*

• Obrigada por publicar este maravilhoso livro.

Quando comecei a lê-lo, não consegui mais

•

Ainda não tentei praticar os cinco ritos, mas

largá-lo... *P. S.:* Tenho 77 anos e estive segui as recomendações do livro sobre dieta,

procurando por um livro como este durante

com notáveis resultados. Sempre que saio,

toda minha vida!

*Evelyn Sugden, Allentown, Pensilvânia*

Fim